

INGREDIENSER

160 gram Hälsans Kök Filet Pieces (1/2 paket)
250 g körsbärstomater
1 msk Italiensk krydda (eller efter smak)
12 svarta kalamata oliver
1 påse ruccola ca. 80 g
300 g Risoni pasta
riven vegansk ost
en liten skvätt balsamvinäger
olivolja för stekning
salt och peppar
100 g broccoli (valfritt)
20 g pinjenötter (valfritt)

MATLAGNINGSTIPS

Lägg till lite extra grönsaker!

För extra grönsaker, lägg till kokta broccolibuketter. Ringla dem lätt med extra virgin olivolja och riv lite (ekologiskt) citronskal ovanpå med ett fint rivjärn och strö över rostade pinjenötter.



2 PORTIONER



MELLANLIGGANDE

Få en smak av Italien! Denna italienskinspirerade pastarätt är riktigt god och vegansk, med Hälsans kök Filet Pieces och medelhavskryddor.

Risoni kommer ur en gammal italiensk tradition som uppstod för att kompensera avsaknaden av ris på de italienska middagsborden. Det är ett perfekt alternativ för att göra soppor och sallader matigare. Här möts de av våra Filet pieces för en riktigt snabb och god middag! Risoni har visat sig vara ett välsmakande alternativ som kan kokas som vanligt ris, men även som makaroner, vilket gör att man kan använda dem i ett oändligt antal recept. Supergott och dessutom klart på ett kick!

TILLAGNING

1. Koka risonipasta och skär grönsaker

Koka risonin enligt anvisningarna på förpackningen. Halvera tomaterna och låt rinna av oliverna.

2. Stek Hälsans kök Filet pieces och grönsakerna

Stek Filet pieces enligt anvisningarna på förpackningen och tillsätt italiensk krydda. Stek tomaterna med i stekpannan en stund. Tillsätt slutligen ruccolan, ringla lätt över balsamvinäger och rör om tills den börjar krympa.

3. Lägga upp, dekorera och servera!

Häll upp pastan på tallrikarna eller en skål och häll blandningen ovanpå. Garnera med oliver. Servera med riven (vegansk) ost eller parmesanost.

4. För extra fiber!

TIPS: För extra grönsaker, lägg till kokta broccolibuketter. Ringla dem lätt med extra virgin olivolja och riv lite (ekologiskt) citronskal ovanpå med ett fint rivjärn och strö över rostade pinjenötter.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE