

INGREDIENSER

1 Paket Hälsans Kök Ovo-vegetarian Fillets (300g)

100 gram Svamp, vit, rå

150 gram Ris, vit, glutinös, oberikad, okokt

200 gram Spenat, rå

200 gram Gröna tomater

350 gram SWANSON BROTH, certifierad organisk vegetabilisk buljong

50 gram Krämersättare, flytande, med hydrerad vegetabilisk olja och sojaprotein



2 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Njut av de krämiga och tillfredsställande smakerna av Creamy Orzo med grillad Ovo-Vegetarian Fillets. En fantastisk vegetarisk vardagsmåltid att njuta av med familj och vänner.

TILLAGNING

1. Förbered grönsakerna

Halvera tomaterna och skiva svampen

2. Koka grönsakerna och orzo

Bryn svampen i lite matolja och tillsätt orzo och fond. Koka upp och koka orzon i ca 8 min. Efter 7 min, rör ner spenaten och låt den vissna.

3. Grilla filén

Stek eller grilla den ovo-vegetariska Fillet enligt anvisningarna på förpackningen tills den är brun.

4. Pricken över i, servera och njut!

Skeda tomaterna genom orzon och tillsätt grädde samt salt och peppar om det behövs. Skiva kycklingfilé och servera med orzo.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE