

AINESOSAT

1 paketti eli 2 kpl Hälsans Kök Sensational kasvispihvejä

2 rkl hummusta

2 bataattia

kourallinen rucolaa

100g baby pinaattia

¼ pieni punainen kaali

oliiviöljyä paistamiseen

200 g (pakastettuja) härkäpapuja (tai vihreitä herneitä pakasteesta)

100g quinoa

1 purkki kikherneitä (200 g valutettuna)

1 rkl "raz el hanout" maustesekoitusta (tai mikä tahansa sekoitus mausteita, kuten kumina, kurkuma, inkivääri ...)

100 g tomaattia

mustia seesaminsiemeniä

2 rkl granaattiomenan siemeniä

1 sitruuna

pippuria

suolaa



kaipaatko vaihtelua arkiruokaan? Hälsans Kökin Sensational kasvispihvien ansiosta voit luoda monenlaisia annoksia, kuten bowleja.

VALMISTUS

1. Valmista bataattit uunissa

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Aseta bataatit kuorittuina ja leikattuina haluamiksesi paloiksi leivinpaperille pellille, lisää oliiviöljyä ja mausta sekä suolalla että pippurilla. Lisää myös hienonnetut fenkolinsiemenet. Paista uunissa noin 15 minuuttia.

2. Valmista kasvikset

Huuhtelee ja valmistele härkäpavut. Silppua punakaali ohuiksi suikaleiksi ja mausta suolalla, pippurilla ja sitruunamehulla.

3. Valmista quinoa

Huuhtelee quinoa ja laita se kiehumaan 2 desilitraan vettä, kunnes vesi on haihtunut.

4. Valmista kikherneet

Paista kikherneet pienessä määrässä öljyä noin 2 minuutin ajan. Lisää raz el hanout -mausteseos ja paista vielä hetki.

5. Valmista kasvispihvit

Kypsennä Hälsans Kök Sensational kasvispihvit paistinpannulla pakkauksen ohjeiden mukaisesti.

6. Kasaa bowl ja tarjoile

Puolita tomaatit. Annostele quinoa ja salaatti kulhoihin. Lisää bataatti, punakaali, kikherneet, härkäpavut ja iso ruokalusikallinen hummusta. Leikkaa kasvispihvit kuvanmukaisiksi viipaleiksi ja aseta ne salaatin päälle. Viimeistele seesaminsiemenillä, granaattiomenan siemenillä ja sitruunalla.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI