

AINESOSAT

2 pakettia Hälsans Kökin vegaanisia kasvispyöryköitä

1 sipuli pilkottuna

200 g täysjyväriisiä

100 g valutettuja mustia papuja (keitettyjä)

150 g maissia

1 iso punainen paprika

1 tölkki tomaattimurskaa

½ punainen chili (viipaloituna)

1 rkl jauhettua kuminaa

1 rkl jauhettua korianteria

4 oksaa tuoretta korianteria

2 rkl kasviöljyä



4 ANNOSTA



25 MIN



HELPPO

Kokeile perinteisten lihapullien tilalla vegaanisia kasvispyöryköitämme. Ne maistuvat parhailta paprikan ja maissin kanssa.

VALMISTUS

1. Valmista riisi ja sipulit

Kuumenna öljy pannulla ja kuullota puolet sipulista riisin kanssa. Paista noin 15 minuuttia.

2. Lisää pavut

Lisää pavut riisin joukkoon ja paista vielä 5 minuuttia.

3. Valmista kasvispyörykät

Valmista Hälsans Kökin vegaaniset kasvispyörykät pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti.

4. Valmista kasvikset

Siirrä riisi pois pannulta ja paista puolet sipulista, pilkottu paprika ja chili pannulla noin 2 minuutin ajan. Lisää mausteet ja jatka paistoa noin 1 minuutti.

5. Hauduta tomaattimurska

Lisää tomaattimurska pannulle ja hauduta noin 15 minuuttia.

6. Sekoita ainekset

Lisää kasvispyörykät ja maissi kastikkeeseen joukkoon ja anna kypsyä vielä 5 minuuttia.

7. Koristele annos ja tarjoile

Tarjoile kasvispyörykät kastikkeessa paistetun riisin ja chilikastikkeen kanssa. Koristele ja viimeistele annos korianterilla.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI