

AINESOSAT



4 ANNOSTA



1 H. 5 MIN



VÄLI-

2 pakkausta Hälsans Kökin soijarouhetta
4 salottisipulia
2 mangoa
1 punainen chili
1 inkiväärimukula (n. 20 g)
6 ruokalusikallista öljyä
3 rkl ruskeaa sokeria
1 dl appelsiinimehua
2 rkl valkoista portviiniä
2 rkl sherryetikkaa
luomuappelsiinin raastettu kuori
1/2 Kanelitanko
1 valkosipulinkyntsi
Suolaa ja pippuria
2 pientä punajuuren mukulaa
1 kevätsipuli
200 g couscousia
2 rkl nestemäistä hunajaa
350 g palsternakkaa
Tuoretta timjamia
1/2 tl kurkumaa
Rosmariinia
50 g karpaloita
2 tl Kardemummaa
3 dl kasvislientä
cayennenpippuri
kumina
1/2 luomusitruunan raastettu kuori
1 pieni granaattomena
Shiso-krassi (koristeeksi)

Valmista herkullinen kasvisruoka Hälsans Kökin soijarouheella. Ateria on mausteinen ja täynnä maukkaita ainesosia, kuten couscousia ja appelsiini-mangochutneya.

VALMISTUS

1. Valmista täyte

Kuori ja leikkaa salottisipulit kuutioiksi. Irrota mangot kivistä. Kuori ja leikkaa hedelmäliha kuutioiksi. Halkaise chili pituussuunnassa, poista siemenet ja leikkaa pieniksi paloiksi. Kuori inkivääri ja raasta se hienoksi. Kuumenna kaksi rkl öljyä kattilassa. Kuullota salottisipulia siinä. Ripottele päälle ruskeaa sokeria anna karamellisoitua kullanuskeaksi. Kaada appelsiinimehua, portviiniä ja etikkaa, ja anna kiehua. Kääntelee joukkoon mangokuutiot, appelsiinin raastettu kuori, inkivääri, chili, kaneli, kurkuma, neilikka ja tähtianis. Peitä ja hauduta noin 20 minuuttia. Mausta chutney-suolalla.

2. Valmista juurekset

Kuori palsternakka ja punajuuret. Leikkaa palsternakka pituussuunnassa neljään osaan. Leikkaa punajuuret veneiksi. Kuumenna kaksi rkl öljyä kattilassa. Paista siinä punajuuria ja palsternakkaa noin 15 minuutin ajan samalla käännellen. Ripottele päälle hunajaa. Mausta suolalla ja pippurilla.

3. Valmista kastike ja mausteet

Pese timjami ja rosmariini ja ravista kuivaksi. Poimi lehdet tai neulat. Kuori ja leikkaa valkosipuli kuutioiksi. Puhdista, pese ja hienonna kevätsipulit. Laita kulhoon couscous, karpalot ja kardemumma. Kuumenna liemi kiehuksi ja kaada couscous päälle. Sekoita huolellisesti ja anna turvota vähintään 10 minuuttia.

4. Paista fileesuikaleet

Kuumenna kaksi rkl öljyä kattilassa. Paista Hälsans Kökin soijajauhe rapeaksi. Sekoita joukkoon kevätsipuli, valkosipuli, timjami ja rosmariini, kuullota. Mausta suolalla, pippurilla, cayenepippurilla, kuminalla ja raastetulla sitruunankuorella.

5. Koristele ja tarjoile

Puolita granaattomena ja poista siemenet. Puhdista couscous haarukalla. Tarjoile kulhoissa soijarouheen, palsternakan ja punajuurien kanssa. Ripottele pinnalle granaattomenan siemeniä ja koristele tarvittaessa vesikrassilla. Tarjoile appelsiinimangochutneyyn kanssa. (Muun mangochutneyyn voi säilyttää jääkaapissa noin viikon).

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ [HALSANSKOK.FI](https://halsanskok.fi)