

AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kök fileesuikaleita
250 g kirsikkatomaatteja
12 mustaa kalamata-oliivia
n. 80g rucolaa
300 g Risoni pastaa
raastettua vegaanista juustoa
pieni tilkka balsamiviinietikkaa
oliiviöljyä paistamiseen
suolaa ja pippuria
100 g parsakaalia (valinnainen)
20 g pinjansiemeniä (valinnainen)

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

Näin saat lisää väriä lautasellesi

VINKKI: Lisää kasviksia lisäämällä keitettyä parsakaalia. Mausta parsakaalit oliiviöljyllä, raasta päälle sitruunankuorta ja koristele paahdetuilla pinjansiemenillä.

SERVING  2 ANNOSTAKESTO  20 MINVAIKEUSASTE  VÄLI-

Maista Italiaa! Tämä vegaaninen ja italialaisvaikutteinen pastaruoka on todella herkullinen ja valmistuu nopeasti. Käytämme reseptissä Hälsans Kökin fileesuikaleita ja välimerellisiä mausteita.

VALMISTUS

1. Keitä risonipasta ja leikkaa vihannekset

Keitä risoni pakkauksen ohjeen mukaan. Puolita tomaatit ja kaada oliiveista neste pois.

2. Paista fileepalat ja vihannekset

Paista fileepalat pakkauksen ohjeen mukaisesti, lisää tomaatit ja paista niitä hetki. Lisää lopuksi rucola, lorauta vähän balsamiviinietikkaa ja sekoita, kunnes rucola alkaa kutistua.

3. Koristele ja tarjoile

Kaada pasta lautasille ja lisää kastike. Koristele oliiveilla. Tarjoile raastetun (vegaanisen) juuston tai parmesanjuuston kanssa.

4. Näin saat lisää väriä lautasellesi

VINKKI: Lisää kasviksia lisäämällä keitettyä parsakaalia. Mausta parsakaalit oliiviöljyllä, raasta päälle sitruunankuorta ja koristele paahdetuilla pinjansiemenillä.

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