

## 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)