

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Plant-based Balls
(300g)

1 løg

200 g brune ris

100 g sorte bønner (fra dåse)

150 g dåsemajs

1 dåse hakkede tomater

½ rød chili

1 spsk spidskommen

1 spsk tørret koriander

4 kviste frisk koriander

2 spsk olivenolie

1 terning grøntsagsbouillon

2 peberfrugter



4 SERVERING



25 MIN



LET

Prøv vores vegetariske ret med plantebaserede boller med ris og bønner.
Lækkert og nemt!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Steg løg og kog ris i bouillon blanding

Varm olivenolien i en gryde og steg halvdelen af løgene med risene, indtil den er glasagtig. Opløs en terning grøntsagsbouillon med ca. en halv liter vand og tilsæt risene. Kog ca. 15 minutter.

2. Tilføj bønner

Tilsæt bønnerne til risene i de sidste 5 minutter.

3. Steg de plantebaserede boller

Forbered Hälsans Kök Plant-based Balls i henhold til instruktionerne på pakken.

4. Steg de resterende grøntsager

Fjern risene fra gryden og steg halvdelen af løg, peberfrugter og chili af i 2 minutter. Tilsæt krydderierne og steg i et halvt minut.

5. Tilsæt de hakkede tomater

Tilsæt de hakkede tomater til gryden og lad dem simre i ca. 15 minutter.

6. Tilsæt de plantebaserede boller

Tilsæt Plant-based Balls og majs til gryden i de sidste 5 minutter.

7. Saml og server!

Server risene med Plant-based Balls i chilisaucen. Pynt med frisk koriander.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](https://halsanskok.dk)