

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

8 små til mellemstore portobello-
svampehætter eller 4 store)

200 g rå spinat

75 g tranebær (frosset)

1 citron (kun skal)

1 fed hvidløg

lille håndfuld valnødder

2 spsk revet vegansk mozzarella

1 spsk agavesirup

1 spsk olivenolie til stegning

et par kviste timian (til pynt)



4 SERVERING



30 MIN



INTERMEDIATE

Disse veganske fyldte portobellosvampe med Hälsans Kök Filet Pieces og spinat er den perfekte forret til dit middagsselskab. Denne opskrift er ligeledes perfekt, hvis du skal have et vegansk alternativ på menuen.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovn og rens svampene

Forvarm ovnen til 200 °C. Rens og fjern stilkene fra svampene og skrab derefter lamellerne med en teske. Læg dem på en bageplade, dryp med olivenolie, salt og peber og steg dem i ovnen et par minutter eller steg dem i en stegepande.

2. Steg hvidløg, spinat og Filet Pieces

Lad svampene køle af på hovedet og fjern væden. Pil og hak hvidløget fint. Svits hvidløget i lidt olie og steg spinaten heri. Dræn spinaten og steg en pakke Hälsans Kök Filet Pieces i henhold til anvisningen på pakken.

3. Kog tranebærrene

Sideløbende koges tranebærrene i en gryde med honning og lidt vand. Tag gryden af varmen når bærrene er bløde.

4. Fyld svampene med spinat, Filet Pieces og ost

Fordel svampene på en bageplade og fyld dem med spinat, de stegte Filet Pieces og revet ost.

5. Bag svampene og server med pynt!

Bag svampene i ovnen et par minutter mere og pynt afslutningvis med grofthakket valnød, citronskal, tranebær og timian.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)