# VEGGIE BOWL MED SOJAFARS, COUSCOUS OG APPELSIN-MANGO CHUTNEY

4 SERVERING

1 H. 5 MIN

INTERMEDIATE

## INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök veganske sojafars

4 skalotteløg

2 mangoer

1 rød chilipeber

1 ingefærknold (ca. 20 g)

6 spsk olie

3 spsk Brun farin

100 ml. appelsinjuice

2 spsk hvid portvin

2 spsk sherryeddike

revet skal af en økologisk appelsin

1/2 Kanelstang

1 fed hvidløg

Salt og Peber

2 små rødbedeknolde

1 forårsløg

200 g couscous

2 spsk flydende honning

350 g pastinak

Frisk timian

1/2 tsk gurkemeje

Rosmarin

50 g tranebær

2 tsk. Kardemomme

300 ml grøntsagsfond

cayennepeber

spidskommen

revet skal af 1/2 økologisk citron

1 lille granatæble

Shiso karse (til pynt)

En lækker vegetarisk ret med en masse krydderier og smagfulde ingredienser. Vores vegetariske fars lavet på soja er det perfekte alternativ til oksekød. Velbekomme!

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

### 1. Lav din appelsin-mango chutney

Skræl og skær skalotteløg i tern. Skær mangoerne fra stenen. Skræl og skær frugtkødet i tern. Skær chilipeberne på langs, udkern og skær i små stykker. Skræl ingefæren og riv den fint. Varm 2 spsk olie op i en gryde. Sauter skalotteløg heri. Drys med farin og karamelliser til de er gyldenbrune. Afglasér med appelsinjuice, portvin og eddike, lad det simre. Vend mangoterninger, revet appelsinskal, ingefær, chili, kanel, gurkemeje, nelliker og stjerneanis i. Dæk til og lad det simre i cirka 20 minutter. Smag chutneyen til med salt.

### 2. Skræl og steg rødbeder og pastinak

Skræl pastinakker og rødbeder. Skær pastinakken i kvarte på langs. Skær rødbederne i både. Varm 2 spsk olie i en gryde. Steg rødbeder og pastinak heri, vend i cirka 15 minutter. Dryp med honning og karamelliser. Smag til med salt og peber.

### 3. Lav blandingen med couscous

Vask timian og rosmarin og ryst tør. Pluk blade eller nåle og hak. Pil og skær hvidløget i tern. Rens, vask og hak forårsløgene. Kom couscous, tranebær og kardemomme i en skål. Bring fonden i kog og hæld couscousen over. Rør grundigt og lad svulme op i mindst 10 minutter.

### 4. Forberedelse af sojafarsen

Varm 2 spsk olie i en gryde. Steg sojafarsen fra Hälsans Kök , indtil den er smuldrende. Rør forårsløg, hvidløg, timian og rosmarin i, sauter. Smag til med salt, peber, cayennepeber, spidskommen og revet citronskal.

### 5. Saml og server!

Halver granatæblet og bank stenene ud. Puff couscousen med en gaffel. Server i skåle med fars, pastinak og rødbede. Drys granatæblekerner ovenpå og pynt evt med karse. Server med orange mango chutney. (Resten af mangochutneyen kan opbevares i køleskabet i ca. 1 uge).

**SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK**