

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök schnitzel  
½ aubergine  
½ zucchini  
1 stor tomat  
1 avocado  
1 spsk sesamfrø  
1 agurk  
200 g brune ris  
4 spsk granatæblekerner  
To håndfulde lammesalat

## MADLAVNINGSTIPS

## Stop spild af mad!

Tilføj gerne andre grøntsager fra dit køleskab for at undgå spild af mad. Det kunne eksempelvis være spiskål, peberfrugt eller forårsløg.



2 SERVERING



55 MIN



LET

Leder du efter en ny måde at spise dine vegetariske schnitzeler på? Så prøv vores bud på en frisk vegetarisk poke bowl. Velbekomme!

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

**1. Forvarm ovnen**

Forvarm ovnen til 200°C og beklæd en bageplade med bagepapir.

**2. Kog risene**

Kog de brune ris efter pakkens anvisning.

**3. Skær aubergine og courgette**

Vask og skær aubergine og courgette i tykke skiver, gnid med olivenolie og fordel på bagepladen.

**4. Skær tomat og krydr grøntsagerne**

Skær tomaten i halve, gnid med olivenolie og læg den også på bagepladen. Krydr grøntsagerne med salt og peber og sæt dem i ovnen i 20 minutter.

**5. Tilbered de vegetariske schnitzler**

Bag eller steg de vegetariske schnitzler fra Hälsans Kök til de er brune og sprøde efter anvisningen på pakken.

**6. Anret ris og grøntsagerne**

Fordel risene mellem to skåle. Anret derefter hver skål med en halv tomat, et par skiver zucchini og aubergine, en halv avocado og noget lammesalat.

**7. Lav agurkstrimler**

Brug en grøntsagsskræller til at lave strimler af agurken og fordel mellem begge skåle.

**8. Anret de sidste ingredienser og server!**

Pynt avocadoen med nogle sesamfrø og fordel granatæblekernerne over begge skåle. Afslut til sidst med den snittede schnitzel.

Server og nyd. Velbekomme!

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