

INGREDIENSER

150 gram Hälsans Kök Filét Pieces (1/2 pakke)
250 g cherrytomater
12 sorte kalamata oliven
1 pose rucola ca. 80 g
300 g Risoni pasta
revet vegansk ost
et lille skvæt balsamicoeddike
olivenolie til stegning
salt og peber
100 g broccoli (valgfrit)
20 g pinjekerner (valgfrit)

MADLAVNINGSTIPS

Tilføj nogle ekstra grøntsager!

For ekstra grøntsager, tilsæt kogte broccolibuketter. Dryp dem let med ekstra jomfru olivenolie og riv lidt (økologisk) citronskal ovenpå med et fint rivejern og drys med ristede pinjekerner.



2 SERVERING



20 MIN



INTERMEDIATE

Få en smag af Italien! Denne italiensk-inspirerede pastaret er virkelig lækker og vegansk, med Hälsans kök Filet Pieces og middelhavskrydderier.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Kog risoni pasta og skær grøntsager

Kog risonien efter anvisningen på pakken. Halver tomaterne og afdryp oliven.

2. Steg Hälsans kök Filet Pieces og grøntsagerne

Steg Hälsans kök Filet Pieces efter anvisningen på pakken og steg tomaterne i få minutter. Derefter tilsættes rucola, dryp let med balsamicoeddike og rør rundt, indtil det begynder at krympe.

3. Tallerk, pynt og server!

Hæld pastaen på tallerkenerne eller en skål og hæld blandingen ovenpå. Pynt med oliven. Server med revet (vegansk) ost eller parmesanost.

4. For ekstra fibergodhed!

TIP: For ekstra grøntsager, tilsæt kogte broccolibuketter. Dryp dem let med ekstra jomfru olivenolie og riv lidt (økologisk) citronskal ovenpå med et fint rivejern og drys med ristede pinjekerner.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK