

INGREDIENSER

300 gram Hälsans Kök Grilled Fillet

100 gram champignon, hvid, rå

150 gram ris, hvid, glutinous, ubefæstet, ubehandlet

200 gram spinat, rå

200 gram Grønne tomat tomat

500 ml grøntsagsbouillon

50 gram Fløderstatning, flydende, med hydrogeneret vegetabilsk olie og sojaprotein



2 SERVERING



20 MIN



LET

Nyd den cremede og tilfredsstillende smag af Creamy Orzo med grillede ovo-vegetariske fileter. Et fantastisk vegetarisk hverdagsmåltid til at nyde med familie og venner.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forbered grøntsagerne

Halver tomaterne og skær champignonerne i skiver

2. Kog grøntsagerne og orzo

Brun svampene i lidt madolie og tilsæt orzo og bouillon. Bring i kog og kog orzozonen i ca. 8 min. Efter 7 min røres spinaten i og lader den visne.

3. Grill fileten

Steg eller grill den ovo-vegetariske fileter efter pakkens anvisning, indtil den er brun.

4. Prikken over i'et, server og nyd!

Hæld tomaterne gennem en si og tilsæt fløde samt salt og peber, hvis det er nødvendigt. Skær kyllingefilet i skiver og server med orzo.

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