FYLLDA PORTOBELLOSVAMPAR MED HÄLSANS KÖK FILET PIECES

4 PORTIONER

30 MIN

MELLANLIGGANDE

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

8 små till medelstora portobellosvampkapsyler eller 4 stora)

200 g rå spenat

75 g tranbär (frysta)

1 citron (endast skal)

1 vitlöksklyfta

liten näve valnötter

2 msk riven vegansk mozzarella

1 msk agavesirap

1 msk olivolja till stekning

några timjankvistar (för dekoration)

Dessa veganska fyllda portobellosvampar med Hälsans Kök Filet Pieces och spenat är den perfekta förrätten!

TILLAGNING

1. Stek svamparna på 200 grader

Värm ugnen till 200 °. Ta bort stjälkarna från svamparna och skrapa spjälorna med en tesked. Lägg dem på en plåt, ringla över olivolja och stek dem i ugnen några minuter eller stek dem i en stekpanna.

2. Fräs lök och spenat, stek Hälsans kök Filet pieces

Låt svampen svalna upp och ner på huvudet tills fukten är borta. Skala och hacka vitlöken fint. Fräs vitlöken i lite olja och fräs spenaten i den. Låt spenaten rinna av och stek Hälsans Kök Filet Pieces i 10 minuter.

3. Koka tranbären mjuka

Koka tranbären med honung och lite vatten tills de är mjuka.

4. Montera svampen med Filet pieces, spenat och ost på en plåt

Lägg svampen på en plåt och fyll med spenat, filébitar och riven ost.

5. Grädda i ugnen några minuter med örter, citron och valnötter

Grädda dem i ugnen ytterligare några minuter och garnera med grovhackad valnöt, citronskal, tranbär och timjan.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE