

INGREDIENSER

1/2 paket Hälsans Kök Filet Pieces

1 liten blomkål (full)

1 lök

1 vitlöksklyfta

Färsk ingefära

1 purjolök

1 röd paprika

1 chilipeppar

1 msk hoisinsås

1 msk sojasås

1 näve cashewnötter



Du behöver inte kasta ut dina blomkålsblad, använd dem i detta härliga vegetariska och asiatiskt inspirerade recept!

TILLAGNING

1. Gör ditt blomkålsris.

Gör först ditt blomkålsris. Separera löven på din blomkål från resten, men släng dem inte! Riv blomkålen med ett rivjärn

2. Skär alla grönsaker.

Hacka löken, röd paprika, purjolök och chilipeppar. Hacka även vitlök och ingefära.

3. Stek ihop kryddorna, grönsaker och Hälsans Kök Filet pieces

Tillsätt din sojasås, chilipeppar, vitlök och ingefära i en kastrull med lite olivolja. Lägg efteråt på blomkålsbladen, alla grönsaker och såklart Hälsans Kök Filet Pieces. Du kan också lägga till hoisinsås.

4. Dags att servera!

Äntligen kan du servera! Tillsätt din grönsaksblandning till ditt blomkålsris och toppa det med några cashewnötter. Njut av!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)