

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Schnitzel

½ aubergine

½ zucchini

1 stor tomat

1 avokado

1 msk sesamfrön

1 gurka

200 g brunt ris

4 matskedar granatäpplekärnor

Två nävar lammsallad

MATLAGNINGSTIPS

Lär dig formeln för en poke bowl!

Poke bowls är ett underbart sätt att äta just för att det är så lätt att variera, lär dig de olika lagren och låt sen fantasin flöda i hur du vill variera och skapa en hälsosam middag eller lunch!

1. Grunda med ris: Välj efter smak!

Grunden är rundkorniga ris så som sushi- eller grötris, de har en god kärna som skapar tuggmostsänd. Men test även andra sorter så som svartris för en extra visuell effekt eller varför inte riva en virkålstamm eller broccolistam till ett raw ris?

2. Protein/bitar: I originalversionen används rå fisk, men vi vill såklart variera med vegetariska protein. Testa våra Schnitzlar som i det här receptet, eller varför inte en bowl med våra Filet pieces!

3. Toppings: Här blir det riktigt kul, låt fantasin sätta gränserna! Exotiska frukter, bär, äpple, nötter, spröda salladsblad, olika kålsorter, alger, svamp, kimchi, gurka, salladslök och/eller färska örter. Du väljer själv exakt hur maxad du vill att din poke bowl ska bli... För att inte tala om alla goda såser, röror och dressingar du kan addera!



2 PORTIONER



55 MIN



LÄTT

Letar du efter något festligt, fräscht och lättlagat att bjuda på till middag eller lunch? Prova poké bowls! Poké betyder ungefär "skära i bitar" och består traditionellt av små bitar av marinerad, rå fisk på risbädd. Som sushi fast myyyycket enklare att få till i hemmaköket. Bra va? Prova vår variant på en fräsch vegetarisk poke bowl, gjord med våra veganska Schnitzlar!

TILLAGNING

1. Värm ugnen

Värm ugnen till 200°C och klä en plåt med bakplåtspapper.

2. Koka riset

Koka det bruna riset enligt anvisningarna på förpackningen.

3. Skär aubergin och zucchini

Skär aubergine och zucchini i tjocka skivor, gnid in med olivolja och bred ut på bakplåtspapper.

4. Baka grönsakerna i ugnen

Skär tomaten på mitten, gnid in med olivolja och lägg även den på bakplåten. Krydda grönsakerna med salt och peppar och ställ in dem i ugnen i 20 minuter.

5. Stek Schnitzlarna

Grädda schnitzlarna enligt anvisningarna på förpackningen.

6. Lägg upp riset och grönsakerna i varsin skål

Dela riset mellan två skålar. Avsluta varje skål med en halv tomat, några skivor zucchini och aubergine, en halv avokado och lite sallad.

7. Strimla gurkan och lägg i skålarna

Använd en grönsaksskalare för att göra strimlor av gurkan och fördela mellan båda skålarna.

8. Färdigt att servera!

Garnera avokadon med lite sesamfrön och fördela granatäpplekärnorna över båda skålarna. Avsluta på slutet med den skivade schnitzeln.

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