

## AINESOSAT

2 pakettia Hälsans Kökin vegaanisia kasvispyöryköitä

1 sipuli pilkottuna

200 g täysjyväriisiä

100 g valutettuja mustia papuja (keitettyjä)

150 g maissia

1 iso punainen paprika

1 tölkki tomaattimurskaa

½ punainen chili (viipaloituna)

1 rkl jauhettua kuminaa

1 rkl jauhettua korianteria

4 oksaa tuoretta korianteria

2 rkl kasviöljyä



Kokeile perinteisten lihapullien tilalla vegaanisia kasvispyöryköitämme. Ne maistuvat parhailta paprikan ja maissin kanssa.

## VALMISTUS

**1. Valmista riisi ja sipulit**

Kuumenna öljy pannulla ja kuullota puolet sipulista riisin kanssa. Paista noin 15 minuuttia.

**2. Lisää pavut**

Lisää pavut riisin joukkoon ja paista vielä 5 minuuttia.

**3. Valmista kasvispyörykät**

Valmista Hälsans Kökin vegaaniset kasvispyörykät pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti.

**4. Valmista kasvikset**

Siirrä riisi pois pannulta ja paista puolet sipulista, pilkottu paprika ja chili pannulla noin 2 minuutin ajan. Lisää mausteet ja jatka paistoa noin 1 minuutti.

**5. Hauduta tomaattimurska**

Lisää tomaattimurska pannulle ja hauduta noin 15 minuuttia.

**6. Sekoita ainekset**

Lisää kasvispyörykät ja maissi kastikkeeseen joukkoon ja anna kypsyä vielä 5 minuuttia.

**7. Koristele annos ja tarjoile**

Tarjoile kasvispyörykät kastikkeessa paistetun riisin ja chilikastikkeen kanssa. Koristele ja viimeistele annos korianterilla.

**LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI**