

AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kökin fileesuikaleita
150 g riisiä
Puolikas punainen paprika + Puolikas
keltainen paprika
1 avokado
1 lime
1 pussi roomalaista salaattia
2 tomaattia
1 pieni punasipuli
1 tuore jalapeno (punainen ja/tai vihreä)
140 g maissinjyviä (säilykkeet)
200g kidneypapuja
korianterinlehtiä
savustettua paprikajauhetta
suolaa ja pippuria

RUOANLAIITTOVINKKEJÄ

Kuinka säilyttää jalapeno-
paprikat?

Tuoreen jalapenon viipaleet säilyvät helposti, kun lisäät niihin vähän etikkaa, suolaa ja sokeria. Anna niiden olla seoksessa tunnin ajan. Suosittelemme kokeilemaan niitä esimerkiksi tortillalastujen ja smetanan kanssa. Herkullista!



2 ANNOSTA



17 MIN



VÄLI-

Kokeile tätä vegaanista burritoannosta! Inspiroidimme meksikolaisesta keittiöstä ja kehitimme vegaanisen burrito bowlin. Tässä helppossa ja herkullisessa reseptissä on käytetty Hälsans Kök fileesuikaleita.

VALMISTUS

1. Esivalmistus

Keitä riisi vedessä, jonka voit maustaa mieleesi mukaan esimerkiksi suolalla tai liemikuutiolla. Valuta ylimääräinen vesi pois ja anna riisin jäähtyä.

Irrota salaatinlehdet ja laita ne kylmään veteen. Puolita varovasti avokado, poista sen sisältä kivi ja kuoret, leikkaa sopivan ohuiksi viipaleiksi ja ripottele lopuksi päälle limetin mehua.

2. Leikkaa kasvikset

Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi. Valuta pavuista sekä maissista ylimääräinen vesi pois. Leikkaa varovasti sipuli hyvin ohuiksi renkaiksi.

3. Valmista paprikat

Poista paprikoista siemenet ja leikkaa neohuiksi siivuiksi ja paista niitä hetki pannulla öljyssä, jotta niistä tulee rapeita. Mausta oman makusi mukaan esimerkiksi suolalla ja pippurilla.

4. Paista fileesuikaleet

Paista Hälsans Kökin fileesuikaleita pienessä öljyssä pakkauksen ohjeen mukaisesti, eli kuumenna tilkka öljyä paistinpannalla keskilämmöllä. Lisää fileesuikaleet ja paista noin 5 minuuttia. Kääntelee fileesuikaleita paiston aikana, jotta ne paistuvat tasaisesti rapeiksi.

5. Valmista annokset

Kaada vesi pois salaatinlehdistä ja ssettele salaatinlehdet kulhoihin. Levitä päälle jäähtynyt riisi. Laita sitten vihannekset kulhoon ja paistetut fileesuikaleet niiden päälle. Ripottele kasviksiin hieman savustettua paprikaa ja koristele oman makusi mukaan esimerkiksi tuoreella korianterilla ja limetillä. Jos pidät mausteisesta ruuasta, voit myös lisätä jalapenoja.

6. VINKKI: Kuinka säilyttää jalapenot?

Tuoreen jalapenon viipaleet säilyvät helposti, kun lisäät niihin vähän etikkaa, suolaa ja sokeria. Anna niiden olla seoksessa tunnin ajan. Suosittelemme kokeilemaan niitä esimerkiksi tortillalastujen ja smetanan kanssa. Herkullista!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI