

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Schnitzel  
½ aubergine  
½ zucchini  
1 stor tomat  
1 avokado  
1 ss sesamfrø  
1 agurk  
200 g brun ris  
4 ss granateplefrø  
To håndfuller lammesalat



2 PORSJONER



55 MIN



LETT

Leter du etter en ny måte å spise dine ovo-vegetariske schnitzler? Så prøv endelig budet vårt på en fersk vegetarisk pokeskål. God appetitt!

## FREMGANGSMÅTE

### 1. FORVARN OVNEN

Forvarm ovnen til 200 °C og kle et stekebrett med bakepapir.

### 2. KOK RISEN

Kok den brune risen etter anvisningen på pakken.

### 3. KJÆR AUGBLANTEN OG ZOURGETTE

Skjær aubergine og squash i tykke skiver, gni med olivenolje og fordel på bakepapir.

### 4. KJÆR TOMAT OG KRYD GRØNNSAKENE

Skjær tomaten i to, gni med olivenolje og legg den også på stekebrettet. Krydre grønnsakene med salt og pepper og sett dem i ovnen i 20 minutter.

### 5. FORBERED VEGETARISK SCHNITZLER

Stek schnitzlene etter anvisning på pakken.

### 6. OPPRIS OG GRØNNSAKEN

Fordel risen mellom to boller. Avslutt hver bolle med en halv tomat, noen skiver zucchini og aubergine, en halv avokado og litt lammesalat.

### 7. LAV AGURKSTRIMLER

Bruk en grønnsaksskreller til å lage strimler av agurken og fordel mellom begge bollene.

### 8. PLASSE DE SISTE INGREDIENSER OG SERVER!

Pynt avokadoen med litt sesamfrø og fordel granateplefrøene over begge bollene. Avslutt til slutt med skivet schnitzel.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**