



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Plantebasert hoisin chunks bowl med sesamstekt brokkoli og ris

Ris

135 g jasmínris

Sesamstekt brokkoli

1 stk hvitløksfedd

½ stk brokkoli

1 stk gulrot

1 pakke sesamfrø

Hoisinglasert pulled chunks

280 g plantebaserte chunks

1 pakke hoisinsaus

1 pakke vårløk

1 dl vann ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

3. **Sesamstekt brokkoli:** Skrell og finhakk hvitløken. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Skrell og kutt gulrøttene i tynne staver. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til de er gylne og møre. Strø over sesamfrøene når det gjenstår 4 minutter av steketiden.

4. **Hoisinglasert pulled plantechunks:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek chunksene i 3-4 minutter under omrøring. Ha i hoisinsausen og 1 dl vann, kok opp, og la sausen koke i omtrent 2 minutter, til sausen har kokt litt inn. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver, og ha den over chunksene før servering.

5. Server retten i skåler.



TIPS!

Ha sesamfrøene i en tørr og varm stekepanne, og rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt, eller til de blir gylne. Dette gir frøene en nøtteaktig smak.