



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

14

Halloumi stroganoff med ris

Halloumi stroganoff

Halloumi 100 g
 Gul lök 1 st
 Morot 1 st
 Röda linser, (190 g) ½ förp
 Milda mat 4% 1¼ dl
 Krossade tomater 1 förp
 Dijonsenap ½ msk
 Torkad timjan 1 tsk
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Tomatpuré 2 msk
 🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
 🏠 Balsamvinäger ½ msk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Basmatiris 1 dl
 Mixsallad 30 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skär halloumi i stavar. Finhacka gul lök. Skala och grovriv morot. Häll av och skölj röda linser.
3. **Halloumi stroganoff:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek halloumistavarna gyllene. Lägg över på ett fat. Spara stekpannan.
4. Hetta upp den använda stekpannan och fräs gul lök och morot ca 3 min. Tillsätt pressad vitlök och tomatpuré, fräs ytterligare ca 2 min.
5. Häll på Milda mat, krossade tomater och smulad grönsaksbuljong. Rör ner avrunna linser och låt puttra några minuter.
6. Vänd ner halloumistavarna och smaka av med dijonsenap, balsamvinäger, torkad timjan, salt och nymald svartpeppar, men rör inte för mycket.
7. Servera halloumi stroganoff med basmatiris och mixsallad.