



HAUGEN-GRUPPEN AS

Out of Home

MEDITERRANEAN BOWL





HAUGEN-GRUPPEN AS

Out of Home

MEDITERRANEAN BOWL

10 portioner

INGREDIENSER:

500g cherrytomater

10 stk. timiankviste

Monini olivenolie

Falksalt gourmet flagesalt

TABASCO® pepper sauce

450g Tørsleffs Tritordeum®

2 stk. skalotteløg

0,5 dl Monini olivenolie

Mazzetti balsamicoeddikke

Falksalt gourmet flagesalt

3 stk. Bonduelle courgetter

1 bundt basilikum

1 dl Monini olivenolie

300g Paradiso kalamata oliven

3 kugler frisk mozzarella

300g Paradiso pimentos del piquillo pebre

100g ristede pinjekerner

Frisk basilikum

TILBEREDNING:

Skær cherrytomater i halve. Blandes med timiankviste, olie, salt, peber og TABASCO®. Bages ved 160°C i 20 minutter.

Kog Tritordeum® i rigeligt vand. Hæld overskydende vand fra. Vendes med finthakket skalotteløg, olivenolie, balsamico, salt og peber.

Kør courgetterne til spiraler eller skær tyndt. Blend basilikum med olivenolie. Vend courgetter med basilikumolie.

Anret skåle med Tritordeum® i bunden, herpå courgetter, oliven, mozzarella, tomater og pimientos del piquillo. Slut af med lidt pinjekerner og frisk basilikum.

TIPS:

For en hurtig og nem poke bowl kan fyldet erstattes af farverige grøntsager i mundrette stykker, veganske soja-veggie bites og Kikkoman Poke sauce.

