

Halloumispett serverat på örtris

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.338 kJ / 620 kcal

Fett: **41,3 g** Protein: **28,4 g**

Kolhydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	kokt basmatiris
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
1 msk	timjan
1 msk	oregano
200 g	halloumi
1 msk	olivolja
1	grön paprika
1	lång gurka
1	avokado
20 g	färsk spenat

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g kokt basmatiris - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 msk** timjan - **1 msk** oregano - **200 g** halloumi - **1 msk** olivolja

Blanda det kokta riset och Kikkoman sojasås med mindre salt samt örterna. Dela upp i matlådor. Skär halloumin i tärningar och stek på båda sidor i en grillpanna.

Steg 2

1 grön paprika - **1** lång gurka - **1** avokado - **20 g** färsk spenat

Skär paprikan i stora tärningar och skiva gurkan. Trä dem på tandpetare med halloumin. Servera med ris, spenat och skivad avokado.