REIS AND SHINE

ZUTATEN

- g de riz sauvage
- g de lentilles noires
- g de choux de Bruxelles «kalette»
- Stk. poivrons de couleur différente
- pièces mini aubergines
- pièces carottes colorées
- pièces figues
- Prise Sel, poivre, sucre
- g de Veggynaise THOMY
- g de noix de cajou pour la garniture

ANWEISUNG

Schritt 1	Rote Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen und genau wie den Reis in Salzwasser zehn Minuten kochen.
Schritt 2	Rosenkohl blanchieren. Snack-Paprika und Auberginen halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
Schritt 3	Rosenkohl blanchieren. Snack-Paprika und Auberginen halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
Schritt 4	Mit einem Kleks THOMY Veggynaise und Cashewnüssen servieren.