

## AINESOSAT

1 pakkaus Hälsans Kökin soijarouhetta  
4 tortillaa  
100 g tomaattikastiketta  
120 g karamellisoitua sipulia  
120 g päärynöitä  
60 g mangoa  
60 g papaijaa  
40 g salaattia  
25 g retiisi  
120 g vegaanista tuorejuustoa  
1 rkl. neitsytoliiviöljyä  
Tuoretta korianteria  
Valkosipulijauhetta  
Suolaa ja pippuria



Unelmoitko kesäisistä piknikeistä? Kokeile näitä maukkaita vegaanisia quesadilloja!

## VALMISTUS

**1. Valmista Hälsans Kökin soijarouhe**

Kuumenna paistinpannu ruokalusikallisella öljyä. Lisää murskattu Hälsans Kökin Sensational soijarouhe ja keitä 7 minuuttia usein sekoittaen. Lisää tomaattikastike, pippuri ja valkosipuli ja sekoita. Keitä matalalla lämmöllä sekoittaen 2-3 minuuttia.

**2. Valmista salaattiainekset**

Lisää karamellisoituja sipuleita ja sekoita. Leikkaa papaija ja mango pieniksi kuutioiksi. Leikkaa päärynä ja retiisit ohuiksi viipaleiksi ja Julienne-salaatti. Pilko korianteri ja sekoita papaijan ja mangon kanssa.

**3. Täytä quesadillat**

Jaa päärynä puoleen tortilloista. Lisää retiisit ja peitä soijarouheseos. Jaa salaatti ja viimestele papaija- ja mangoseoksella. Taita tortillat kahtia.

**5.**

VINKKI: Tämän reseptin täydentämiseksi ja terveellisen ja tasapainoisen menun saavuttamiseksi valmistelevat kevyt vihannesten alkupala piknikille, kuten porkkanaa ja pippuria sisältäviä "crudités" hummuksella. Jälkiruokana helppo kantaa hedelmä on hyvä vaihtoehto

**LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI**