

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



4 ANNOSTA



30 MIN



HELPPO

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