

AINESOSAT

- 1 paketti Hälsans Kök fileesuikaleita
- 1 rkl italialaista mausteseosta
- 1 pieni punasipuli
- 1 sitruuna
- 1 pieni kesäkurpitsa
- 1 pieni munakoiso
- ½ punaista ja ½ keltaista paprikaa
- 4 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- suolaa ja pippuria
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 1 purkki artisokkaa oliiviöljyssä
- 1 pussi rucolaa
- 1 rkl pinjansiemeniä



2 ANNOSTA



25 MIN



HELPPO

Kaipaatko runsasta salaattia tänään? Meillä on sinulle loistava vaihtoehto! Kokeile tätä vegaanista salaattikulhoa, johon on käytetty Hälsans Kök fileesuikaleita.

VALMISTUS

1. Valmistele vihannekset

Kuori ja leikkaa sipuli viipaleiksi tai renkaiksi. Ripottele päälle runsaasti sitruunamehua ja lisää hieman sokeria, jos haluat hieman makeutta. Anna marinoitua 15 minuuttia. Puolita artisokat. Leikkaa kesäkurpitsa ja munakoiso viipaleiksi ja paprika suikaleiksi.

2. Grillaa vihannekset ja paahda pinjansiemenet

Lorauta kasviksiin oliiviöljyä, grilla ne pannulla ja ripottele päälle suolaa, pippuria ja oreganoa. Paahda pinjansiemeniä kuivalla paistinpannalla, kunnes ne ovat vaaleanruskeita.

3. Valmista Hälsans Kök fileesuikaleet, kokoa salaatti ja nauti!

Paista Hälsans Kök -fileesuikaleet pakkauksen ohjeen mukaisesti italialaisten mausteiden kanssa. Sekoita kaikki ainekset salaattikulhossa ja lisää lopuksi balsamiviinietikkaa. Valmista nautittavaksi!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI