

INGREDIENSER



2 SERVERING



25 MIN



LET

Hälsans Kök Filét Pieces

1 lille rødløg

1 citron

1 lille courgette

1 lille aubergine

½ rød og ½ gul peber

1 spsk ekstra jomfru olivenolie

2 spsk balsamico

1 tsk tørret oregano

80 g artiskokhjerter i saltlage, drænet

60 g raket

1 spsk pinjekerner

Nemt, lækker og vegansk salat til frokost eller middag. Salaten har hentet inspiration fra Italien og indeholder vores plantebaseret alternativ til kylling. Velbekomme!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Marinere løget, og skær de restene grøntsager

Skræl og skær løget i skiver og påfør rigeligt med citronsaft. Lad dem marinere i 15 minutter. Halver artiskokhjerterne. Skær courgette og aubergine i skiver og peber i strimler.

2. Krydr grøntsagerne og steg dem på begge sider.

Dryp grøntsagen med olivenolie, krydr med salt og peber og drys med oregano. Varm gryden op til den er virkelig varm, og steg grøntsagen på begge sider. Tør steg pinjekernerne på en stegepande, indtil de er let ristede.

3. Steg filetstykkerne

Steg filetstykkerne efter anvisningerne på emballagen. Del salatbladene i skåle og tilsæt de grillede grøntsager, syltede løg, artiskokhjerter og marinerede "kyllinge"-stykker. Til sidst tilsættes lidt balsamicoeddike og et par pinjekerner til din salat, så er du klar.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)