

INGREDIENSER



4 SERVERING



30 MIN



INTERMEDIATE

1 pakke Hälsans Kök Grilled Fillet
2 dl quinoa
250 g grønne ærter (frosne)
1 pakke fetaost (150 g)
1 bundt friske asparges
1 pose spinatblade (200 g)
3 tsk soja
2 spsk honning
50 g granatæblekerner
olivenolie (til stegning og marinade)
1 fed hvidløg
1 bouillonterning
Citron efter smag

Lækker og hurtigt ret som både kan laves til frokost eller aftensmad.
Velbekomme!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Kog quinoa

Tag de grønne ærter ud af fryseren og lad dem tøj. Kog quinoa ifølge instruktionerne på pakken, helst med bouillon tilsat i vandet.

2. Lav en marinade og steg fileterne

Bland en marinade af soja, honning og olivenolie. Marinér fileterne med marinaden og læg dem på grillen eller på panden (se pakken for instruktioner om tilberedning). Grill eller steg også asparges.

3. Lav ærte-hummus

Bland ærterne, citron saft, hvidløg, lidt olie, salt og peber med en stavblender.

4. Saml og server!

Lav en salat med quinoa, asparges og spinatblade. Smuldr fetaosten ud over. Skær den grillede filet i tynde skiver og læg den sammen med salaten. Top med granatæblekerner og server med ærte-hummus!

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