

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Schnitzel

4 pitabrød

60 g tomater

20 g rødløg

10 g arugula

80 g mayonnaise (eller vegansk mayonnaise)

Noget harissasovs efter smag (eller sød chili)



2 SERVERING



15 MIN



LET

Dette er den perfekte vegetariske opskrift at lave på få minutter til en hurtig men lækker frokost. Lav det og nyd det med venner og familie!

TILBEREDNINGENS INSTRUKTIONER

1. Steg de vegetariske schnitzler

Forbered Hälsans Kök Schnitzels i henhold til instruktionerne på emballagen. Skær det i strimler og disse i halvdele.

2. Skær tomater og smør pitabrødet

Skær tomaterne i skiver og den røde løg i julienne-strimler. Åbn pitabrød. Spred den veganske mayonnaise i den ene halvdel og harissasauce i den anden.

3. Fyld pitabrødet med ingredienserne

Fyld med Schnitzels-strimlerne, tomat-, løg- og arugula-bladene. Valgfrit: Marker pitabrød på en grill.

4. TIPS

For at færdiggøre denne opskrift og få en sund og afbalanceret menu skal du forberede en let grøntsagsstarter til at tage på en picnic, for eksempel nogle crudités af gulerod, peber, agurk osv. Med hummus eller en salat. Ledsag det med et stykke frugt, der kan indtages sammen med huden, eller som er let at fjerne.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK