

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

1 squash

salt og peber

50 g rucola

1 avocado

1 citron

1 tomat

2 spsk tørrede tomater i olie

1 spsk pinjekerner

2 "piadine" wraps



2 SERVERING



20 MIN



INTERMEDIATE

Bliv inspireret af det italienske køkken og tilbered veganske wraps med Hälsans Kök Filet Pieces! Nem og lækker mad til hele familien på ingen tid.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Skær og grill squash

Skær squash i diagonale skiver. Bland dem med lidt olie og smag til med salt og peber. Grill dem på begge sider i grillpanden ved middel varme, indtil der kommer grillstriber.

2. Skær tomat og avocadoen

Skær tomaten i tern og de tørrede tomater i mindre stykker. Halver avocadoen, fjern stenen, pil skindet af, skær den i stykker og drys med citronsaft.

3. Steg Hälsans Kök Filet Pieces

Steg Hälsans Kök Filet Pieces i lidt olie i en stegepande efter anvisningen på pakken. Kom kort piadinerne i grillpanden for at varme dem op.

4. Saml din wrap og server!

Fordel rucolaen over midten af piadinerne og del derefter avocado, tomat, squash, marinerede stykker og tørrede tomater over.

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