

INGREDIENSER



2 SERVERING



20 MIN



LET

- 1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
- 1 spsk italienske krydderier
- 1 lille rødløg
- 1 citron
- 1 lille zucchini
- 1 lille aubergine
- ½ rød og ½ gul peber
- 4 spsk ekstra jomfru olivenolie
- 2 spsk balsamicoeddike
- salt og peber
- 1 tsk tørret oregano
- 1 krukke artiskokhjerter i olivenolie
- 1 pose rucola
- 1 spsk pinjekerner

Har du lyst til en solid salat i dag? Vi har en god mulighed for dig! Prøv denne veganske salatskål med Hälsans kök Filet Pieces.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forbered grøntsagerne

Pil og skær løget i skiver eller ringe. Drys rigeligt med citronsaft og tilsæt lidt sukker, hvis du foretrækker lidt sødme. Lad dem marinere i 15 minutter. Halver artiskokhjerterne. Skær zucchini og aubergine i skiver og paprika i strimler.

2. Grill grøntsager og rist pinjekerner

Dryp grøntsagerne med olivenolie, grill dem på en grillpande og drys med salt, peber og oregano. Rist pinjekernerne på en tør pande til de er lysebrune.

3. Forbered Hälsans Kök Filet Pieces, saml og nyd!

Steg Hälsans Kök Filet pieces efter anvisningen på pakken sammen med italienske krydderier. Fordel rucolaen i skåle og del de grillede grøntsager med syltede løg, artiskokhjerter og marinerede stykker. Til sidst tilsættes lidt balsamicoeddike til salaten og klar til at nyde!

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