VEGAN CRUNCHY SCHNITZEL NUDELSALLAD

2 PORTIONER | 20 MIN | MELLANLIGGANDE

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Schnitzel

150 g valfria nudlar

100 g kokt edamame

1 mango

1 avokado

1 röd paprika

1 rödlök

1/2 gurka

1 lime

solrosolja

4 msk Tamari-soja, eller annan lätt sojasås

2 matskedar sesamolja

1 cm färsk ingefära

några kvistar koriander

salt-

peppar

MATLAGNINGSTIPS

Extra hetta?

Vill du ha en extra hetta i din nudelsallad? Testa att bland i lite sriracha, sambal oelek eller chili flakes. Ofta finns något av det hemma i skafferiet!

Prova den goda Hälsans Kök Vegan Schnitzel med perfekt tuggmotstånd. De är täckta med goda brödsmulor som blir krispiga när den ugnsbakas eller steks för en utsökt smakkombination med den mjuka schnitzeln. Vår veganska schnitzel är rik på protein och är en källa till fiber.
Denna mångsidiga schnitzel passar bra ihop med många olika veganska rätter. Servera den med dina favoritgrönsaker eller som här i en nudelsallad! Schnitzlarna tar bara några minuter att tillaga vilket gör det här recpetet till en riktig vardagsräddare! Perfekt när du letar efter snabba middagsrecept och letar mat idéer för vegetarisk middagsmat!

TILLAGNING

1. Koka nudlarna och förbered mango och lök

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och skölj med kallt vatten. Skär mangohalvorna längs med gropen. Skär halvorna på längden i delar och skär bort köttet från skalet. Skär bitarna i skivor och sedan i strimlor. Skala och halvera löken och skär den sedan i tunna skivor.

2. Strimla gurka och skär avokadon i bitar

Skär gurkan med skal i skivor och sedan i strimlor. Halvera avokadon, ta bort kärnan, ta bort fruktköttet från skalet, skär i bitar och strö över limejuice.

3. Blanda nudlarna med såsen och grönsakerna. Stek Schnitxlarna

Blanda nudlar, mango, paprika, lök, gurka och avokado tillsammans. Blanda soja, sesamolja, ingefära, salt och peppar till dressingen och stek schnitzlarna enligt anvisningarna på förpackningen tills de är knapriga under tiden.

4. Servera Schnitzlarna med nudelsalladen

Smaka av salladen med dressingen och servera resten separat. Fördela salladen på tallrikarna och skär schnitzlarna i strimlor. Lägg i schnitzeln i salladen och garnera med koriander.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE