

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces (320g)

100 g nötter (hälften cashewnötter och hälften pekannötter)

1 mango

1 avokado

150 g bladspenat

300 g ananas

200 g kikärtor (från burk)

100 g granatäpple

30 ml citronsaft

3 msk matolja

Peppar

2 msk flytande honung



4 PORTIONER



10 MIN



LÄTT

Mango passar riktigt bra till våra Filet Pieces. Blanda en god sallad, dressing så har du allt som allt en god och näringsrik middag!

## TILLAGNING

**1. Rosta nöterna och stek Hälsans kök Filet pieces**

Stek nöterna i en torr stekpanna till de fått lite färg. Lägg de i en skål. Värm oljan i samma stekpanna och stek Filet pieces enligt anvisningarna på förpackningen.

**2. Gör salladen**

Gör samtidigt salladen. Lägg spenatbladen i en skål. Rengör frukten och avokado, skär i kuber och lägg i de i salladen.

**3. Rör ihop dressingen**

För dressingen: blanda citronsaft, honung och krydda med salt och peppar. Häll dressingen över din sallad.

**4. Blanda ihop sallad, Filet pieces, nötter och kikärtor**

Blanda ned nöterna, kikärtorna och filetbitarna i salladen.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**