

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Ovo-vegetarian
Grilled Fillets (4st filéer)

4 port Quinoa

250 g gröna ärtor (frysta)

1 paket fetaost (150g)

1 knippe färsk sparris

1 påse bladspenat (200g)

3 msk soja

2 msk honung

1 halvt granatäpple

olivolja (till stekning och marinad)

1 vitlöksklyfta

1 buljongtärning

citron efter smak



4 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

En enkel men smakrik middag med våra ovo-vegetariska filler, sallad och ärthummus. Ta ut dem till grillen på sommaren eller stek dem i stekpannan, båda blir lika gott!

TILLAGNING

1. Koka quinoan med buljong och defrosta ärtorna

Ta fram de gröna ärtorna ur frysen och låt dem tina. Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen, ha gärna i buljong i vattnet.

2. Blanda ihop marinaden och grilla/stek filéerna

Blanda ihop en marinad på soja, honung och olivolja. Pensla filéerna med marinaden och lägg dom på grillen eller i stekpannan. Grilla/stek även sparrisen.

3. Mixa ihop ärthummusen

För ärthummusen: Mixa ärtorna, citron, vitlök, lite olja samt salt och peppar med en stavmixer.

4. Hacka salladen och lägg ihop allt på ett fat för servering!

Gör en sallad med quinoan, sparrisen och bladspenat. Smula över fetaosten. Skär den grillade filéen i tunna skivor och lägg upp tillsammans med salladen. Toppa med granatäppelkärnor. Servera tillsammans med ärthummusen!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE