

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces

1 liten mango

Gurka

1 liten rödlök

1 lime

50 g böngroddar

½ röd paprika utan frön

2 matskedar cashewnötter

150 g risnudlar

1 tsk riven färsk ingefära

4 matskedar salt sojasås

1 tsk ingefärssirap

litet gäng färsk koriander



2 PORTIONER



25 MIN



MELLANLIGGANDE

Letar du efter en lätt, snabb och vegansk middag? Prova våra Filet Pieces i en sallad med nudlar, mango och grodda bönor!

TILLAGNING

1. Gör sallad på mango, gurka och lök

Skala och skär mango och gurka (oskalad) i skivor eller strimlor. Skär löken i ringar, ringla över limesaft av en halv lime och låt dem marinera. Rengör böngroddarna genom att ta bort de tunna trådarna från stjälkarna.

2. Koka nudlarna

Förbered nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och skölj dem under kallt vatten.

3. Rör ihop dressingen

Gör en dressing med sojasås, limejuice, riven ingefära, hackad röd paprika och ingefärssirap.

4. Stek Hälsans kök Filet pieces och blanda med gurksalladen

Step Hälsans Kök Filet Pieces enligt instruktionerna på förpackningen. Blanda mangon med gurka, mango och rödlök. Krydda med lite dressing och fördela på tallrikarna.

5. Klart att servera!

Lägg de stekta bitarna ovanpå och garnera med koriander och cashewnötter. Servera med resterande dressing.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE