

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

4 små tortilla wraps

1 röd paprika

1 gul paprika

1 liten zucchini

1 rödlök

200 ml vegansk yoghurt

2 msk vegansk majonnäs

1 citron

lite cayennepeppar

lite dill

något salt



4 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Vad sägs om några veganska mini wraps för att göra alla nöjda? Enkelt och gott, njut!

TILLAGNING

1. Värm upp ugnen och strimla grönsakerna

Värm ugnen till 180 °C. Värm grillpannan på låg värme. Skär paprika och zucchini i strimlor och löken i tunna halvringar.

2. Stek grönsakerna och Filet pieces, fyll wrapsen

Stek grönsakerna knapriga i grillpannan. Stek Filet Bitar i lite olja på en panna några minuter. Fyll wrapsen med grönsakerna och grillade bitar och vik dem som en strut och fäst med ett spett. Lägg dem på en plåt och grädda dem precis innan servering i ugnen i några minuter tills de får ljus färg och håller formen.

3. Rör ihop såsen och servera med wrapsen

Blanda yoghurten med majonnäs och smaka av med citronsaft och skal samt salt och peppar. Blanda i den finhackade dillen. Servera såsen med wraps

MATLAGNINGSTIPS

Wraps- så enkelt!

God mat behöver inte vara komplicerad och med goda och enkla recept på wraps är det lätt att skapa en måltid som är både vällsmakande och mättande. Perfekt lunch när man är på språng, eller varför inte picknic? Testa att byta ut Filet pieces mot till exempel vår krispiga schnitzlar för en ny smakupplevelse!

Hot Hot!

Vill du öka upp hettan? Här är tips på några extra ingredienser för den som gillar kryddigt!

- Jalapeno
- Hot sauce
- Salsa
- Sriracha

Nytt och spännande?

Vill du addera något oväntat? Testa smaker med extra fruktighet!

- Ananas
- Persika
- Fint hackat äpple

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE