VEGANSK SCHNITZEL WRAPS MED COLESLAW

4 PORTIONER | 25 MIN | MELLANLIGGANDE

INGREDIENSER

2 förpackningar Hälsans kök schnitzel

4 stora tortillas

1/4 rödkål (ca 250 g)

1/4 vitkål (ca 250 g)

1 stor morot (ca 150 g)

50 g grönblandad sallad

1 rött äpple

saft av 1 citron + extra till såsen

solrosolja

3 msk vegansk majonnäs

2 msk vegansk yoghurt

1 msk ingefärssirap

1/2 tsk torkade chiliflakes

litet gäng platt persilja

salt-

peppar

MATLAGNINGSTIPS

Gott med wraps!

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

Dessa wraps med Hälsans Kök växtbaserad schnitzel, coleslaw och spicy mayo är den perfekta middagen för alla dagar i veckan! För visst behöver man ibland både matidéer och tips på snabba middagsrecept, gärna som känns nyttiga också!
Vår schnizlar är rika på protein och är en källa till fiber, precis det som behövs för en hälsosam middag!

TILLAGNING

1. Värm ugnen och strimla grönsakerna

Värm ugnen till 200 ⍰. Skär kål, morot och äpple i mycket tunna strimlor eller skär dem i skivor med en mandolinskärare.

2. Marinera grönsakerna och rör ihop såsen

Krydda grönsakerna separat med salt och peppar. Strö över rikligt med citronsaft och låt dem 'marinera' vid sidan om i cirka 15 minuter. Gör såsen genom att blanda majonnäs, yoghurt, ingefärssirap och chiliflakes och tillsätt lite citronsaft efter smak.

3. Grädda schnitzlarna

Grädda schnitzlarna enligt anvisningarna på förpackningen och värm tortillorna i ugnen tills de är varma.

4. Skär Schnitzlarna och servera din tortilla!

Bred lite sås på en tortilla och fördela sallad, kål, morot och äpple ovanpå. Skär den stekta schnitzeln i strimlor, dela den ovanpå grönsakerna och lägg på lite mer sås ovanpå. Rulla till sist ihop tortillan och njut.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE