

INGREDIENSER

200 g (fullkorns) couscous

6 salladsblad

1 liten röd paprika

1/2 stjälselleri

2 vårlökar

50 g russin

1 citron

Blandade örter (körvel, persilja)

4 msk olivolja

Lite salt

Lite peppar

2 Hälsans Kök Plant-based Schnitzel



2 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Din middagsmåltid kan inte vara mer näringsrik och god än vår Couscous Grönsaks- och Örtsallad med Hälsans Köks schnitzel. Den krispiga schnitzeln, den luftiga quinoan och de aromatiska örterna ger dig en värld full av texturer och smaker!

TILLAGNING

1. Förbered ingredienserna och blanda couscousen

Låt russin dra i varmt vatten i ca 10 minuter och tvätta salladen. Använd en gaffel och blanda den råa couscousen i en grund form med 2 matskedar olivolja.

2. Koka couscousen

Koka upp ca 200 ml vatten och häll det över couscousen så att den precis täcks. Låt couscousen dra i 5 minuter tills allt vatten absorberats. Fluffa couscousen med en gaffel.

3. Blanda grönsaker med couscous och örter

Skär under tiden sellerin och vårlöken i tunna skivor och paprikan i små bitar. Grovhacka örterna. Blanda ner grönsakerna och örterna i couscousen och smaka av med citronsaft, olivolja, salt och peppar.

4. Baka schnitzlar och lägg couscous på salladsblad

Stek Hälsans kök Schnitzler knaprig enligt anvisningarna på förpackningen. Dela salladen i 2 djupa tallrikar med couscoussalladen ovanpå.

5. Servera den knapriga schnitzeln och couscoussalladen

Skär schnitzlarna i strimlor, dela på salladen och garnera med grovt plockade örter.

MATLAGNINGSTIPS

För de extra knapriga bitarna...

Servera rätten med extra broccoli. Kokt krispigt och strö över olivolja och rivet (ekologiskt) citronskal.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE