

## 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

## MATLAGNINGSTIPS

## För de extra knapriga bitarna...

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



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.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**