

INGREDIENSER

160 gram Hälsans Kök Filet Pieces

Italiensk kryddblanding/marinad, efter anvisning på förpackningen

1 liten rödlök

1 citron

1 liten zucchini

1 liten aubergine

½ röd och ½ gul paprika

4 msk extra virgin olivolja

2 msk balsamvinäger

salt och peppar

1 tsk torkad oregano

1 burk kronärtskockshjärtan i olivolja

1 påse ruccola

1 msk pinjenötter



2 PORTIONER



20 MIN



LÄTT

Är du sugen på en rejäl sallad idag? Vi har ett bra alternativ för dig! Prova den här veganska salladen med Hälsans kök sensationellt goda Filet Pieces.

TILLAGNING

1. Förbered grönsakerna

Skala och skär löken i klyftor eller ringar. Strö över rikligt med citronsaft och tillsätt lite socker om du föredrar lite sötma. Låt dem marinera i 15 minuter. Halvera kronärtskockshjärtan. Skär zucchini och aubergine i skivor och paprikan i strimlor.

2. Grilla grönsaker och rosta pinjenötter

Ringla grönsakerna med olivolja, grilla dem i en grillpanna och strö över salt, peppar och oregano. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna tills de är ljusbruna.

3. Förbered de marinerade bitarna, sätt ihop och njut!

Grädda de marinerade bitarna enligt anvisningarna på förpackningen tillsammans med en italiensk marinad. Dela ruccolan i skålar och dela de grillade grönsakerna med den syltade löken, kronärtskockshjärtan och marinerade bitar. Slutligen, tillsätt lite balsamvinäger till din sallad och redo att avnjutas!

MATLAGNINGSTIPS

Mer vitaminer med sallad!

Sallader är ett utmärkt sätt att få i sig mer grönt, K-vitamin och alla möjliga andra hälsofördelar. I det här receptet blandar vi olika färger på grönsaker för att få i sig hela spectrat - en bra grundregel när du vill boosta kroppen!

Ännu mer italien - pesto!

Pesto är en sån ingrediens som ofta hamnar hemma i kylskåpet efter till exempel en pasta-pesto kväll. Sallader är ett perfekt tillfälle att ta tillvara på slatten, så kika igenom kylskåpet, det kan vara att du har en guldgruva av extra smak där inne som kommer vara ett perfekt tillskott till den här salladen!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE