

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Schnitzel (270g)

75 g ruccola

2 förkokta (färdiga) rödbetor

1 liten rödlök

1 liten burk (140 g avrunna) kikärter

1 (grönt) äpple

Dressing: olivolja, citronsaft eller vinäger efter eget val (t.ex. balsamvinäger)



Krispig sallad med grönt äpple, kikärter och Hälsans Köks veganska schnitzel. Uppfriskande, syrlig och smakrik. Perfekt för en lätt och god måltid!

TILLAGNING

1. Förbered grönsakerna till salladen

Skala och skiva löken tunt. Tvätta äpplet och skär i klyftor eller bitar. Skölj rödbetorna och skär dem i bitar och låt kikärtorna rinna av.

2. Tillsätt dressingen

Blanda äpplet med rödbetor, kikärter och lök i en skål. Krydda med salt, peppar, olivolja och balsamvinäger. Dela ruccolan på 2 tallrikar och ös grönsaksblandningen över.

3. Koka schnitzeln och servera!

Koka schnitzeln knaprig och brun enligt anvisningarna på förpackningen. Skiva i strimlor och fördela över salladen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE