

INGREDIENSER

160 gram Hälsans Kök Filet Pieces

400 g squash utan skinn

200g kokta linser

125 gr sojayoghurt

1 vitlöksklyfta

2 msk olivolja

Rosmarin

Salt

Svartpeppar



Letar du efter ett snabbt och enkelt recept som fortfarande kommer att blåsa dina smaklökar? Denna 5 ingredienser bakad squash med Vegan Filet Pieces är gjord för dig.

TILLAGNING

1. Förvärm ugnen

Värm ugnen till 180°C.

2. Baka squashen

Skär pumpnan i vanliga bitar. Lägg dem på en bakplåt, tillsätt en matsked olivolja, salt och peppar efter smak och blanda. Grädda i 15 minuter, rör om halvvägs genom tillagningen.

3. Baka filébitarna

Tillsätt rosmarin- och Hälsans Köks filébitarna och grädda i ytterligare 10 minuter, vänd på dem halvvägs genom tillagningen.

4. Förbered yoghurtsåsen

Blanda under tiden sojayoghurten med riven vitlök, den återstående matskeden olja, en nypa salt och peppar.

5. Platta upp och njut

Servera linserna och den bakade squashen med de grillade bitarna ovanpå. Smaksätt med yoghurtsås.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE