

AINESOSAT

- 1 paketti Hälsans Kökin fileesuikaleita
- 100 g cashew-pähkinöitä (tai puolet cashew- ja puolet pekaanipähkinöitä)
- 1 syöntikypsä mango
- 1 syöntikypsä avocado
- 150 g pinaatinlehtiä
- 300 g tuoretta ananasta
- 200 g kikherneitä (tölkissä)
- 100 g granaattiomenaa
- 30 ml sitruunamehua
- 3 rkl kasvipohjaista öljyä
- 2 rkl nestemäistä hunajaa
- Jauhettua mustapippuria
- Valinnainen: 1 rkl hampunsiemeniä



Haluaisitko jotakin raikasta ja terveellistä? Hälsans Kökin kasvisfileesuikaleet sopivat mainiosti myös salaatteihin esimerkiksi hedelmien kanssa.

VALMISTUS

1. Paista kasvisfileesuikaleet

Paahda cashewpähkinät kuivalla paistinpannulla ja laita sivuun. Kuumenna öljy samalla paistinpannulla ja paista fileesuikaleet pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti kullanuskeiksi.

2. Valmista salaatti

Valmista seuraavaksi salaatti. Laita pinaatinlehdet kulhoon. Puhdista hedelmät ja avocado, leikkaa kuutioiksi ja sekoita salaatin joukkoon (jätä osa kuutioista sivuun koristelua varten)

3. Valmista kastike ja tarjoile salaatti

Sekoita sitruunamehua ja hunaja kastikkeeksi sekä mausta suolalla ja pippurilla. Kaada kastike salaatin päälle ja annostele salaatti annoksiksi lautasille.

4. Koristele

Jaa pähkinät, kikherneet ja fileesuikaleet salaatin päälle ja koristele granaattiomenansiemenillä (halutessasi myös hampunsiemenillä) ja muilla hedelmäpaloilla.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI