

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 granaattomenaa
30 ml sitruunamehua
3 rkl kasvipohjaista öljyä
2 rkl nestemäistä hunajaa
Jauhettua mustapippuria
Valinnainen: 1 rkl hampunsiemeniä

SERVING  4 ANNOSTAKESTO  10 MINVAIKEUSASTE  HELPPO

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

VALMISTUS

1. Paista kasvisfileesuikaleet

Paahda cashewpähkinät kuivalla paistinpannalla ja laita sivuun. Kuumenna öljy samalla paistinpannalla 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 hunajaa 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 granaattomenansiemenillä (halutessasi myös hampunsiemenillä) ja muilla hedelmäpaloilla.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI