

AINESOSAT

320 grammaa Hälsans Kök Fileesuikaleet

1 paketti riisi- tai munanuudeleita

½ kesäkurpitsaa

¼ punakaalta

1 parsakaali

1 nippu kevätsipulia

3 rkl miriniä

3 rkl soijaa

Sriracha

seesaminsiemeniä

SERVING  4 ANNOSTA

KESTO  25 MIN

VAIKEUSASTE  HELPPU

Kasvisnuudeliwokkimme syntyy tietenkin maukailla kasvisfileesuikaleillamme. Maista ja ihastu!

VALMISTUS

1. Keitä nuudelit

Keitä nuudelit ja huuhtele ne heti kylmässä vedessä keitettäessä. Leikkaa punakaali hienoksi suikaleiksi ja pilko parsakaali, kesäkurpitsa ja kevätsipuli paloiksi.

2. Valmista fileesuikaleet

Kuumenna öljy paistinpannussa ja hauduta fileesuikaleita yhdessä vihannesten kanssa, kunnes niiden ne saavat hyvää väriä.

3. Valmista nuudelit ja tarjoile ateria

Käännä nuudelit kasviksien seassa ja mausta miriinillä ja soijalla. Lisää päälle srirachaa tai muuta chilikastiketta ja seesaminsiemeniä. Tarjoile!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI