

AINESOSAT

1 Pakkaus Hälsans Kökin fileesuikaleita

Kurkku

¼ punaista paprikaa

200 g babykinaattia

4 korianterinlehteä

1 punasipuli

1 punainen paprika

1 valkosipulinkynsi

½ tl jauhettuja kuminansiemeniä

suolaa ja pippuria

öljyä paistamiseen

2 dl kasvisjogurttia

2 naanleipää

4 mintunlehteä



2 ANNOSTA



20 MIN



HELPPO

Kokeile tätä herkullista aasialaisesta ruoasta inspiroitua reseptiä naanleivällä ja Hälsans Kökin fileesuikaleilla vegaanisessa jogurttikastikkeessa!

VALMISTUS

1. Valmista kastike

Raasta kurkku ja rypistele se siivilässä jogurttikastiketta. Hienonna paprika, valkosipulikorianteri ja minttu sekä sekoita jogurtin joukkoon hieman murskattua kuminaa. Mausta suolalla ja pippurilla.

2. Valmista sipulit

Leikkaa punasipuli ja paprika paloiksi ja hienonna valkosipuli. Paista paprikaa ja sipulia öljyssä muutama minuutti. Paista valkosipulia hetken ajan.

3. Valmista fileesuikaleet ja leivät

Valmista Hälsans Kökin fileesuikaleet toisessa paistinpannussa pakkauksen ohjeen mukaan. Kaada paprika-sipuliseos päälle. Paista leivät leivänpaahittimessa ja leikkaa ne.

4. Täytä leivät ja tarjoile

Täytä leivät pinaatilla ja seoksella. Tarjoile kasvisjogurttikastikkeen kanssa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI