

AINESOSAT

- 1 Pakkaus Hälsans Kökin fileesuikaleita
- 1 pieni mango
- Kurkku
- 1 pieni punasipuli
- 1 lime
- 50 g pavunversoja
- ½ punaista paprikaa ilman siemeniä
- 2 rkl cashewpähkinöitä
- 150 g riisinuudeleita
- 1 tl raastettua tuoretta inkivääriä
- 4 rkl suolaa soijakastiketta
- 1 tl inkiväärisiirappia
- pieni nippu tuoretta korianteria

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

Vinkki: Salaatinystävälle

Jos pidät salaateista, kannattaa kokeilla myös italialaisen salaatin reseptiä, jossa on myös käytetty Hälsans Kök fileesuikaleita.

Linkki:

<https://www.halsanskok.fi/resepti/italialainen-marinoitu-salaattikulho>



2 ANNOSTA



25 MIN



VÄLI-

Etsitkö kevyttä, nopeaa ja vegaanista reseptiä? Kokeile kasvisfileesuikalesalaattiamme, jossa on nuudeleita ja mangoa. Resepti on todella helppo valmistaa ja maistuu varmasti! Olemme käyttäneet reseptissä Hälsans Kökin fileesuikaleita.

VALMISTUS

1. Valmista kasvikset

Kuori ja leikkaa mango ja kurkku viipaleiksi tai suikaleiksi oman makusi mukaan. Leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi, purista päälle puolikkaan limen mehu ja anna marinoitua.

2. Valmista nuudelit

Valmista nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja mausta ne oman makusi mukaan esimerkiksi suolalla tai liemikuutiolla. Huuhtelee kypsät nuudelit kylmän veden alla.

3. Valmista herkullinen kastike

Tee salaatille kastike yhdistämällä soijakastikke, loppu limettimehu, raastettu inkivääri, hienonnettu punapippuri ja inkiväärisiirappi. Jos haluat päästä helpommalla, voit myös käyttää jotain valmista salaatinkastiketta.

4. Valmista fileesuikaleet

Valmista Hälsans Kökin fileesuikaleet pakkauksen ohjeen mukaan, eli kuumenna tilkka öljyä paistinpannulla keskilämmöllä. Lisää öljyn joukkoon fileesuikaleet ja paista noin 5 minuuttia. Kääntelee suikaleita paiston aikana.

Sekoita mango kurkun, mangon ja punasipulin kanssa. Mausta valmistetulla kastikkeella tai käytä valmiskastiketta ja levitä lautasille.

5. Tarjoile annos

Laita nuudeleiden päälle paistetut ja marinoitut Hälsans Kök fileesuikaleet ja koristele annos esimerkiksi korianterilla ja cashewpähkinöillä. Tarjoile jäljellä olevan kastikkeen kanssa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI