

## 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 RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI