

AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kökin fileesuikaleita
1 kesäkurpitsa
suolaa ja pippuria
50 g rucolaa
1 avokado
1 sitruuna
1 tomaatti
2 rkl kuivattuja tomaatteja öljyssä
1 rkl pinjansiemeniä
2 leipäkäärettä



2 ANNOSTA



20 MIN



VÄLI-

Valmista helposti maukkaita vegaanisia kääreitä Hälsans Kökin fileesuikaleilla.

VALMISTUS

1. Valmista kesäkurpitsa

Leikkaa kesäkurpitsa viipaleiksi. Sekoita niihin hieman öljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Grillaa niitä paistinpannun molemmin puolin keskilämmöllä, kunnes grilliraitoja tulee näkyviin.

2. Valmista kasvikset

Leikkaa tuore tomaatti kuutioiksi ja kuivatut tomaatit pienemmiksi paloiksi. Puolita avokado, poista kivi, kuori ja leikkaa liha paloiksi. Ripottele päälle sitruunamehua.

3. Valmista fileesuikaleet

Paista Hälsans Kökin fileesuikaleita pienessä määrässä öljyä pannulla pakkauksen ohjeen mukaan. Laita leipäkääreet hetkeksi grillipannulle lämpenemään.

4. Kokoa kääreet ja tarjoile

Levitä rucola kääreiden keskelle, ja laita päälle avokado, tomaatti, kesäkurpitsa, marinoidut kesäkurpitsan palat ja kuivatut tomaatit.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI