

AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kökin fileesuikaleita
4 pientä tortillakäärettä
1 punainen paprika
1 keltainen paprika
1 pieni kesäkurpitsa
1 punasipuli
200 ml vegaanista jogurttia
2 rkl vegaanista majoneesia
1 sitruuna
hieman cayennepippuria
Pieni määrä tilliä
hieman suolaista

SERVING  4 ANNOSTAKESTO  30 MINVAIKEUSASTE  VÄLI-

Ihastu Hälsans Kökin herkullisiin, vegaanisiin fileesuikaleihin. Niistä voit valmistaa maistuvia tortilloja.

VALMISTUS

1. Esivalmista raaka-aineet

Esilämmitä uuni 180 asteeseen. Kuumenna grillipannu miedolla lämmöllä. Leikkaa paprika ja kesäkurpitsa suikaleiksi ja sipuli ohuiksi puolirenkaiksi.

2. Täytä tortillat ja tarjoile

Paista kasvikset rapeiksi pannulla. Paista myös fileesuikaleet öljyssä muutaman minuutin ajan. Täytä kääreet kasviksilla ja grillatuilla suikaleilla. Taita ne kiinni vartaalla. Aseta ne lautaselle ja paista niitä uunissa juuri ennen tarjoilua muutama minuutti. Tarjoile!

3.

Sekoita jogurtti majoneesiin ja mausta sitruunamehulla ja -kuorella sekä suolalla ja pippurilla. Sekoita joukkoon hienonnettu tilli Tarjoa kastike kääreiden kanssa

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI