VEGANSKA WRAPS

INGREDIENSER

2 PORTIONER

20 MIN

MELLANLIGGANDE

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces

1 zucchini

salt och peppar

50 g ruccola

1 avokado

1 citron

1 tomat

2 msk torkade tomater i olja

1 msk pinjenötter

2 st "piadine" wraps

Oavsett om du är vegeterian eller flexiterian kommer de här wrapsen med Filet pieces att slinka ner. Det är en kombination av den traditionella tacokvällen men med lite italienska smaker. Piadina eller Piada är ett tunt italienskt tunnbröd, vanligtvis tillagat i den historiska regionen Romagna. Den görs vanligtvis med vitt mjöl, ister eller olivolja, salt och vatten. Degen tillagades traditionellt på en terrakottaform, även om de numera också steks i en vanlig panna. Paidinan ger receptet en specill karaktär, men oroa dig inte! Om du inte hittar dem i din vanliga butik kan du även laga detta med tex fajitas eller libabröd.
Ibland är det enkelt att fråga sig vad kan man laga för mat, särskilt om du letar efter enkla vegetariska middagsrecept. Här behöver du inte leta längre! Med våra vegetariska Filet pieces blir det här receptet så Enkelt och gott, njut! Hoppas det smakar!

TILLAGNING

1. Grilla zucchinin

Skär zucchini i diagonala skivor. Blanda dem med lite olja och smaka av med salt och peppar. Grilla dem på båda sidor av grillpannan på medelvärme tills grillränder syns.

2. Skär tomaterna och hacka avokadon

Skär tomaten i tärningar och de torkade tomaterna i mindre bitar. Halvera avokadon, ta bort stenen, skala skalet, skär köttet i bitar och strö över citronsaft.

3. Stek Hälsans kök Filet pieces

Stek Hälsans Kök Filébitar i lite olja i en stekpanna enligt anvisningar på förpackningen. Lägg piadinerna (eller annat bröd) kort i grillpannan för att värma upp dem.

4. Fördela grönsakerna och Filet bitarna, klart!

Fördela ruccolan över mitten av piadinerna och dela sedan avokadon, tomat, zucchini, stekta bitarna och torkade tomater över.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE