KRISPIG MINIFILESALLAD

INGREDIENSER

2 PORTIONER | 25 MIN | LÄTT

1 paket Hälsans kök Crispy mini Filet

1 liten avokado

8 körsbärstomater

1/2 rödlök

4-6 blad romansallat

2 msk mandel (skivad)

1 msk svart sesam

2 msk olivolja

2 msk tahini

1 tsk risvinäger

1 msk agavesirap

1 vitlöksklyfta

2 msk citronsaft

1/4 tsk salt och peppar

Om du letar efter en välsmakande och uppfriskande sallad, men med lite mer krispighet, är vårt salladsrecept med Hälsans Kök Crispy Mini Filet perfekt för dig och helt vegetarisk!

TILLAGNING

1. Förbered salladen

Tvätta och skär salladen i bitar. Lägg den som bas på en tallrik.

2. Tillaga Crispy Mini Filet

Förbered Hälsans KökCrispy Mini Filet i en panna med 2 msk olivolja tills den är gyllenbrun enligt anvisningarna på förpackningen. Skär dem i lagom stora portioner.

3. Förbered grönsakerna

Skala och skiva avokadon. Strö över lite citronsaft så avokadon inte blir mörkt. Tvätta körsbärstomaterna och skär dem på mitten. Skala löken och skär den i julienne. Tips: för att mjuka upp smaken av löken, låt den marinera i kallt vatten ca 10 min

4. Gör salladsdressingen, servera och njut!

För att göra den rika salladsdressingen behöver du: 2 msk tahini, 2 msk olivolja, 1 tsk risvinäger, 1 msk agavesirap, 1 finhackad vitlöksklyfta, 2 msk citronsaft och ¼ tsk salt och peppar. Blanda ingredienserna i en skål och vispa med en gaffel tills det är emulgerat. Servera salladen med såsen som dressing.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE