

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces (320g)

100 g nötter (hälften cashewnötter och hälften pekannötter)

1 mango

1 avokado

150 g bladspenat

300 g ananas

200 g kikärtor (från burk)

100 g granatäpple

30 ml citronsaft

3 msk matolja

Peppar

2 msk flytande honung



Mango passar riktigt bra till våra Filet Pieces. Blanda en god sallad, dressing så har du allt som allt en god och näringsrik middag!

TILLAGNING

1. Rosta nöterna och stek Hälsans kök Filet pieces

Stek nöterna i en torr stekpanna till de fått lite färg. Lägg de i en skål. Värm oljan i samma stekpanna och stek Filet pieces enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Gör salladen

Gör samtidigt salladen. Lägg spenatbladen i en skål. Rengör frukten och avokado, skär i kuber och lägg i de i salladen.

3. Rör ihop dressing

För dressing: blanda citronsaft, honung och krydda med salt och peppar. Häll dressing över din sallad.

4. Blanda ihop sallad, Filet pieces, nötter och kikärtor

Blanda ned nöterna, kikärtorna och filetbitarna i salladen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE