

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Ovo-vegetarian  
Grilled Fillets (4st filéer)

4 port Quinoa

250 g gröna ärtor (frysta)

1 paket fetaost (150g)

1 knippe färsk sparris

1 påse bladspenat (200g)

3 msk soja

2 msk honung

1 halvt granatäpple

olivolja (till stekning och marinad)

1 vitlöksklyfta

1 buljongtärning

citron efter smak

SERVING  4 PORTIONER

En enkel men smakrik middag med våra ovo-vegetariska filler, sallad och ärthummus. Ta ut dem till grillen på sommaren eller stek dem i stekpannan, båda blir lika gott!

## TILLAGNING

### 1. Koka quinoan med buljong och defrosta ärtorna

Ta fram de gröna ärtorna ur frysen och låt dem tina. Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen, ha gärna i buljong i vattnet.

### 2. Blanda ihop marinaden och grilla/stek filéerna

Blanda ihop en marinad på soja, honung och olivolja. Pensla filéerna med marinaden och lägg dom på grillen eller i stekpannan. Grilla/stek även sparrisen.

### 3. Mixa ihop ärthummusen

För ärthummusen: Mixa ärtorna, citron, vitlök, lite olja samt salt och peppar med en stavmixer.

### 4. Hacka salladen och lägg ihop allt på ett fat för servering!

Gör en sallad med quinoan, sparrisen och bladspenat. Smula över fetaosten. Skär den grillade filéen i tunna skivor och lägg upp tillsammans med salladen. Toppa med granatäppelkärnor. Servera tillsammans med ärthummusen!

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)**