

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filét Pieces

Gurka

¼ röd paprika

200 g babyspenat

4 korianderblad

1 rödlök

1 röd paprika

1 vitlöksklyfta

½ tsk malda spiskumminfrön

salt och peppar

olja för stekning

200 ml vegetabilisk yoghurt

2 naan bröd

4 myntblad

SERVING  2 PORTIONER

VARAKTIGHET  20 MIN

SVÅRIGHETSGRAD  LÄTT

Prova detta läckra recept inspirerat av det asiatiska köket med naan och Hälsans Kök Filet Pieces med vegansk yoghurtsås!

TILLAGNING

1. Rör ihop yoghurtsåsen

Till yoghurtsåsen, riv gurkan grovt och ringla på en sil. Hacka paprika, vitlökskoriander och mynta och blanda med lite krossad spiskummin genom yoghurten. Krydda med salt och peppar.

2. Fräs grönsaker

Skär rödlök och paprika i bitar och pil och hacka vitlöken. Fräs paprika och lök i lite olja i några minuter och fräs vitlöken kort.

3. Stek Filet pieces och rösta naanbröden

Steg Hälsa Köks filébitar i annan stekpanna enligt instruktionerna på förpackningen. Häll igenom peppar-lökblandningen. Rosta bröden i en brödrost och skär dem.

4. Fyll bröden och servera!

Fyll brödet med lite spenat och toppa blandningen. Servera med den vegetariska yoghurtsåsen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE