

INGREDIENSER

1/2 paket Hälsans Kök Plant-based Balls

1 broccolistjälk (köp den eller gör den med oss med dina rester)

1 näve grönsallad

100 g pumpafrön (köp dem eller gör det med oss med dina rester)

2 msk pesto (köp den eller gör den med oss med dina rester)

1 äpple

1 citron

1 näve valnötter (eller mandel)

200 g pumpa

1 msk balsamvinäger

SERVING  2 PORTIONERSVÅRIGHETSGRAD 
UTMANANDE

Njut av denna underbara vegetariska sallad genom att använda dina rester och lägga till de fantastiska Hälsans kök Plant-based balls!

TILLAGNING

1. Gör din broccolispagetti

Skär buketter från broccolistjälken. Skala broccolistubben tunt och skär stubben till "spaghetti" på spiralskäraren eller helt enkelt i tunna strimlor med en kniv eller skalare. Koka buketterna tills de är knapriga i kokande vatten med lite salt och blanchera med "spaghettin" en kort stund. Skölj med kallt vatten.

2. Gör din pesto av morotbladen!

Skär av topparna från morötterna (ca 50 g). Skölj under kallt vatten, skaka av vattnet efteråt. Mal bladen i en matberedare eller stavmixer med ca 200 ml extra virgin olivolja, 2 msk valnötter/pinjenötter, 2 msk vegansk ost och 1 vitlöksklyfta. Krydda med salt och peppar samt citronskal.

3. Rosta dina egna pumpafrön

Använd pumpafröna från pumpan! Skär pumpan på mitten, gröp ur fröna och koka i 20 minuter (några strängar läggs till, men de löses upp under tillagningen). De kommer upp när de är klara. Låt rinna av och torka på hushållspapper. Bred ut på en plåt med bakplåtspapper och ringla över lite olivolja. Strö över lite kryddor, t ex koriander, gurkmeja, cayennepeppar och lite salt. Rosta dem i ca 15 minuter tills de är knapriga i ugnen på 200°C. tills de börjar poppa lite. Låt dem svalna. Gott som mellanmål eller över en sallad.

4. Rosta dina pumpakuber

Tvätta och skär (skala är inte nödvändigt) pumpaköttet i tärningar, dela dem på en bakplåt, ringla över olivolja, salt och peppar och rosta dem i ca 20 minuter tills de är klara.

5. Stek upp Plant-based balls

Skär äpplet i klyftor och stek Hälsans kök Plant-based balls några minuter i lite olja tills de är bruna (följ instruktionerna på förpackningen).

6. Sätt samman din sallad och njut!

Dela lite sallat på tallrikarna, dela pumpatärningar, äppelklyftor, broccolibuketter och "spaghetti" och Plant-based balls ovanpå. Ringla över salladen med olivolja, balsamvinäger, citronsaft och morotsblastpesto, eller bred peston på en rostad brödskiva. Strö rostade pumpafrön över salladen

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE