

INGREDIENSER

300 gram Hälsans Kök Plant-based Balls

74 gram Sallad, cos eller romaine, rå

250 gram Sötpotatis, rå, oförberedd

200 gram Rödbetor, kokta, kokta,
dränerade

250 gram Squash, zucchini, baby, rå

6 gram Lök, rå

15 gram Timjan, färsk

48 gram Citronsaft, rå



2 PORTIONER



45 MIN



LÄTT

Njut av en utsökt vegansk måltid med vår Traybake Winter Salad med smakrika veganska bollar. Detta enkla men ändå tillfredsställande recept kombinerar säsongens grönsaker, rostade till perfektion på en bricka, vilket resulterar i en härlig blandning av smaker. Fullpackad med nyttiga ingredienser är denna vintersallad ett gott och näringsrikt alternativ för dina vardagsmat.

TILLAGNING

1. Skär grönsakerna

Värm ugnen till 200 °C. Skala och tärna sötpotatisen. Skär zucchini på längden i fjärdedelar och sedan i 3 cm stora bitar.

2. Förbered plåtbaket

Skölj rödbetorna och skär dem i samma storlek som de andra grönsakerna. Skala och skär löken i klyftor. Fördela alla grönsaker på ett stort bakplåtspapper och ringla över olivolja och grovhackad timjan. Krydda med salt och peppar.

3. Rosta i ugnen

Rosta grönsakerna i cirka 20 minuter tills de nästan är mjuka, tillsätt sedan de vegetariska köttbullarna. Grädda plåten grädda i ytterligare 10 minuter. Fördela de blandade grönsakerna på en tallrik och servera med de rostade grönsakerna och köttbullarna.

4. Servera och njut!

Skeda grönsakerna över salladen och pressa lite citronsaft ovanpå.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE