

## INGREDIENSER

186 gram Hälsans Kök ovo-vegetariska  
Schnitzel (270g)

1 gäng morötter

1 knippe rädisor

75 g sallad

1/4 gurka

1 citron

150 g quinoa

2 msk naturell hummus

3 msk vegansk yoghurt

1 näve valnötter

1 kvist mynta

2 msk olivolja

Salt och peppar



2 PORTIONER



40 MIN



LÄTT

För en enkel vegetarisk näringsrik lunch har vi det perfekta receptet: En skål full med grönsaker och Hälsans Köks Vegan Schnitzel.

## TILLAGNING

**1. Förbered morötterna**

Värm ugnen till 200 °C. Klipp av bladverket ca 1 cm ovanför rötterna. Tvätta dem och halvera de stora morötterna på längden så att morötterna blir ungefär lika tjocka. Bred ut dem på en bakplåt och ringla över olivolja och strö över salt och peppar

**2. Rosta morötterna, koka quinoan och skiva grönsakerna**

Rosta morötterna i ca 20 min tills de är mjuka och fått lätt färg. Koka under tiden quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Skiva gurkan och rädisorna.

**3. Förbered yoghurtsåsen**

Finhacka myntabladen och blanda med yoghurten. Tillsätt lite salt och peppar efter smak.

**4. Börja montera ihop skålarna och koka blomkålsschnitzeln**

Häll upp quinoan i 'skålarna' och dela in grönsakerna, salladen och hummusen. Stek under tiden blomkålsschnitzeln enligt instruktionerna på förpackningen. Strö över grovt hackade valnötter och servera med yoghurtsåsen.

**5.**

Häll upp quinoan i 'skålarna' och dela in grönsakerna, salladen och hummusen. Stek schnitzeln enligt instruktionerna på förpackningen. Strö över grovt hackade valnötter och servera med yoghurtsåsen.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**