

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Filet Pieces (320g)
1 salathode
1 bunt reddiker
100 g sukkererter
2 vårløk
300 g grønn asparges
100 ml yoghurt
2 ss revet parmesanost
4 ss olivenolje
1 ts grov sennep
1 ts tørket estragon
½ lime

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  10 MINVANSKELIGHETSGRAD  LETT

Deilig vårsalat med grillede biter og asparges. Det er enkelt og elsket av hele familien. God appetitt!

FREMGANGSMÅTE

1. Vask og kutt grønnsakene

Fjern salatbladene, riv dem i grove biter og fordel på 2 tallerkener.

2. Kok opp sukkererter og skjær reddiker og vårløk

Vask reddikene, la det være igjen et stykke stilk og halver dem i lengden. Kok opp en gryte med vann og kok sukkerertene i 1 minutt, tøm vannet og skyll. Skjær vårløken i ringer og hell alle grønnsakene over salaten.

3. Stek grillede biter og asparges

Varm opp en stekepanne. Dekk aspargesen med 2 ss olje og filetbitene med resten av oljen. Stek aspargesen i ca 5 minutter, etter halvparten av tiden tilsetter du filetbitene i pannen og steker dem.

4. Bland dressing, sett sammen og server!

Bland i mellomtiden yoghurt, parmesanost, sennep, estragon og limesaft til en dressing. Legg filetbitene og aspargesen i salaten og tilsett dressing. Velsmakende med brød til.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO