

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Schnitzel  
4 pitabrød  
60 g tomater  
20 g rødløk  
10 g arugula  
80 g majones (eller vegansk majones)  
Noe harissasaus etter smak (eller søt chili)

SERVING  2 PORSJONERVARIGHET  15 MINVANSKELIGHETSGRAD  LETT

Dette er den perfekte vegetariske oppskriften du kan lage på få minutter for en rask, men deilig lunsj. Lag det og nyt det med venner og familie!

## FREMGANGSMÅTE

**1. Stek de vegetariske schnitzlene**

Forbered Hälsans Kök i henhold til instruksjonene på emballasjen. Skjær den i strimler og disse i halvdeler.

**2. Kutt tomater og smør pitabrødet**

Skjær tomaterne i skiver og rødløken i julienne-strimler. Åpne pitabrød. Fordel vegansk majones i den ene halvdelen og harissasausen i den andre.

**3. Fyll pitabrødet med ingrediensene**

Fyll med Schnitzels-strimlene, tomat-, løk- og ruccula-bladene. Valgfritt: Merk pitabrød på en grill.

**4. TIPS**

For å fullføre denne oppskriften og få en sunn og balansert meny, forbered en lett grønnsakstarter for å ta på piknik, for eksempel noen crudité's av gulrot, pepper, agurk, etc. med hummus eller en salat. Ha den med et stykke frukt som kan svelges med huden eller som er lett å fjerne.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**