

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)



2 PORSJONER



15 MIN



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 tomatene 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 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