

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Schnitzel

150 g nudler etter eget valg

100 g kokt edamame

1 mango

1 avokado

1 rød paprika

1 rødløk

1/2 agurk

1 lime

solsikkeolje

4 ss Tamari soyasaus, eller en annen lett soyasaus

2 ss sesamolje

1 cm fersk ingefær

noen kvister koriander

salt

pepper



2 PORSJONER



20 MIN



MELLOM

Denne nudelsalaten i asiatisk stil med tamaridressing, toppet med en sprø Hälsans Kök vegansk schnitzel. En deilig plantebasert middag for to!

FREMGANGSMÅTE

1. Kok nudlene og kutt mango og løk

Kok nudlene etter anvisning på pakken og skyll med kaldt vann. Skjær mangohalvdelen langs gropen. Skjær halvdelene på langs i deler og skjær kjøttet av skallet. Skjær bitene i skiver og deretter i strimler. Skrell og halver løken og skjær den deretter i tynne skiver.

2. Kutt agurk og avokado

Skjær agurken med skall i skiver og deretter i strimler. Halver avokadoen, fjern kjernen, fjern kjøttet fra skinnet, kutt i biter og dryss over limesaft.

3. Bland ingrediensene, tilsett krydder og oljer

Bland nudler, mango, paprika, løk, agurk og avokado sammen. Bland soyasaus, sesamolje, ingefær, salt og pepper til dressing.

4. Stek schnitzlene

Stek schnitzlene etter anvisning på pakken til de er sprø.

5. Sett sammen retten og server!

Smak til salaten med dressing og server resten separat. Fordel salaten på tallerkenene og skjær schnitzlene i strimler. Tilsett schnitzelen i salaten og pynt med koriander.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO