

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

Agurk

¼ rød pepper

200 g babyspinat

4 korianderblader

1 rødløk

1 rød paprika

1 fedd hvitløk

½ ts malte spisskummenfrø

salt og pepper

olje til steking

200 ml vegetabilsk yoghurt

2 naan brød

4 mynteblader



2 PORSJONER



20 MIN



LETT

Prøv denne deilige oppskriften inspirert av asiatisk mat med naan og Hälsans Kök Filet Pieces med vegansk yoghurtsaus!

FREMGANGSMÅTE

1. Lag yoghurtsausen

Til yoghurtsausen river du agurken grovt og ringler på en sil. Hakk paprika, hvitløkskoriander og mynte og bland med litt knust spisskummen gjennom yoghurten. Smak til med salt og pepper.

2. Kutt rødløk og pepper

Skjær rødløk og pepper i biter og pil og hakk hvitløken. Fres paprika og løk i litt olje i noen minutter og fres hvitløken kort.

3. Stek Hälsans Kök filetstykker og rist naanbrødet

Trinn Hälsans Kök Filetstykker i annen stekepanne etter anvisning på pakken. Hell pepper-løk-blanding gjennom. Rist brødene i en brødrister og skjær dem opp.

4. Fyll naanbrødet og server!

Fyll brødet med litt spinat og topp blandingen. Server med vegetarisk yoghurtsaus.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO