

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Filet Pieces (320g)

100 g cashewnøtter

1 mango

1 avokado

150 g spinatblader

300 g fersk ananas

200 g kikerter

100 g granateple

30 ml sitronsaft

3 ss plantebasert olje

2 ss flytende honning

Nykvernet pepper

Valgfritt: 1 ss hampfrø



4 PORSJONER



10 MIN



LETT

Enkel og frisk salat med Filet Pieces. God som en lett lunsjrett eller som tilbehør til middagsbordet. God appetitt!

FREMGANGSMÅTE

1. Stek cashewnøtter og filetbiter

Stek cashewnøttene i en stekepanne og hold dem atskilt. Varm opp oljen i samme stekepanne og stek filetbiterne i henhold til instruksjonene på pakken.

2. Kutt grønnsakene

I mellomtiden lager du salaten. Ha spinatbladene i en bolle. Vask frukten og avokadoen, skjær i terninger og bland salaten (spar noen stykker for pyntet).

3. Lag dressingen

Lag en dressing av sitronsaft, honning og smak til med salt og pepper. Dryss dressingen over salaten og fordel den på tallerkener.

4. Samle og server!

Fordel nøtter, kikerter og filetbiter over salaten og pynt med granateple og andre gjenværende fruktbitar.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO