

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

4 små tortillawraps

1 rød paprika

1 gul paprika

1 liten squash

1 rødløk

200 ml vegansk yoghurt

2 ss vegansk majones

1 sitron

litt kajennepepper

litt dill

noe salt

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  30 MINVANSKELIGHETSGRAD 
MELLOM

Hva med noen veganske mini wraps for å gjøre alle glade? Enkelt og smakfullt, nyt!

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen og kutt grønnsakene

Forvarm ovnen til 180 °C. Forvarm grillpannen på lav varme. Skjær paprika og zucchini i strimler og løken i tynne halvringer.

2. Stek grønnsakene og dine Hälsans Kök Filet Pieces

Stek grønnsakene sprø i grillpannen. Stek Filetstykker i litt olje på panne i noen minutter. Fyll wraps med grønnsaker og grillete biter og brett dem som en kjele og fest med et spyd. Legg dem på en bakeplate og stek dem rett før servering i ovnen i noen minutter til de får lys farge og holder formen.

3. Lag dressingen

Bland yoghurten med majones og smak til med sitronsaft og -skall og salt og pepper. Bland inn finhakket dill Server sausen med wrapsene

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO