

INGREDIENSER



2 PORSJONER



30 MIN



MELLOM

2 Hälsans Kök Plant-based Schnitzel

200 g (hel hvete) couscous

6 salatblader

1 liten rød paprika

1/2 stilk selleri

2 vårløk

50 g rosiner

1 sitron

Blandede urter (kjørvel, persille)

4 ss olivenolje

Litt salt

Litt pepper

Middagsmåltidet ditt kan ikke bli mer næringsrikt og deilig enn vår Couscous grønnsaks- og urtesalat med Hälsans kök Schnitzel. Den sprø schnitzel, luftige quinoa og aromatiske urter vil gi deg en verden full av teksturer og smaker!

FREMGANGSMÅTE

1. Forbered ingrediensene og bland couscous

La rosinene trekke i varmt vann i ca 10 minutter og vask salaten. Bland med en gaffel den rå couscousen i en lav form med 2 ss olivenolje.

2. Kok couscousen

Kok opp ca 200 ml vann og hell det over couscousen slik at den akkurat blir dekket. La couscousen trekke i 5 minutter til alt vannet er absorbert. Luft couscousen med en gaffel.

3. Bland grønnsaker med couscous og urter

Skjær i mellomtiden selleri og vårløk i tynne skiver og paprikaen i små biter. Grovhakk urtene. Bland grønnsakene og urtene inn i couscousen og smak til med sitronsaft, olivenolje, salt og pepper.

4. Bak schnitzler og legg couscous på salatblader

Stek Hälsans kök Schnitzler til de er sprø i henhold til instruksjonene på pakken. Fordel salaten i 2 dype tallerkener med couscoussalaten på toppen.

5. Server den sprø schnitzelen og couscoussalaten

Skjær schnitzlene i strimler, del på salaten og pynt ekstra med grovplukkede urter.

KULINARISKE TIPS

For de ekstra sprø bitene...

Server retten med ekstra brokkoli. Kokt sprø og drysset med olivenolje og revet (økologisk) sitronskall.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO