

INGREDIENSER

300 gram Hälsans Kök Plant-based Balls

74 gram Salat, cos eller romaine, rå

250 gram Søtpoteter, rå, uforberedt

200 gram rødbeter, kokt, kokt, drenert

250 gram Squash, zucchini, baby, rå

6 gram løk, rå

15 gram timian, fersk

48 gram sitronsaft, rå



2 PORSJONER



45 MIN



LETT

Nyt et deilig vegansk måltid med vår vintersalat med smakfulle veganske baller. Denne enkle, men likevel tilfredsstillende oppskriften kombinerer sesongens grønnsaker, stekt til perfektjon på et brett, noe som resulterer i en herlig blanding av smaker. Fullpakket med sunne ingredienser er denne vintersalaten et velsmakende og næringsrikt alternativ til hverdagsmåltidene dine.

FREMGANGSMÅTE

1. Kutt grønnsakene

Forvarm ovnen til 200 °C. Skrell og del søtpotetene. Skjær zucchinien på langs i kvarte og deretter i 3 cm store biter.

2. Forbered bakeplaten

Skvull rødbetene og skjær dem i samme størrelse som de andre grønnsakene. Skrell og skjær løken i terninger. Fordel alle grønnsakene på et stort bakepapir og drypp over olivenolje og grovhakket timian. Smak til med salt og pepper.

3. Stekes i ovnen

Stek grønnsakene i ca 20 minutter til de er nesten møre, tilsett deretter vegetarkjøttbollene. Stek bakeplaten i ytterligere 10 minutter. Fordel de blandede grønnsakene på en tallerken og server med de stekte grønnsakene og kjøttbollene.

4. Server og nyt!

Hell grønnsakene over salaten og skvis litt sitronsaft på toppen.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO