

## INGREDIENSER

160 gram Hälsans Kök Filet Pieces

400 g squash uten skinn

200g kokte linser

125 g soyayoghurt

1 fedd hvitløk

2 ss olivenolje

Rosmarin

Salt

Svart pepper



2 PORSJONER



44 MIN



LETT

Leter du etter en rask og enkel oppskrift som fortsatt vil blåse smaksløkene dine? Denne bakte squashen med 5 ingredienser med veganske filetstykker er laget for deg.

## FREMGANGSMÅTE

**1. Forvarm ovnen**

Forvarm ovnen til 180°C.

**2. Stek squashen**

Skjær gresskaret i vanlige biter. Legg dem på et stekebrett, tilsett en spiseskje olivenolje, salt og pepper etter smak og bland. Stek i 15 minutter mens du rører halvveis gjennom tilberedningen.

**3. Stek filebitene**

Tilsett rosmarin- og Hälsans Kök-filetbitene og stek i ytterligere 10 minutter, snu dem halvveis i steking.

**4. Tilbered yoghurtsausen**

I mellomtiden blander du soyayoghurten med revet hvitløk, den resterende spiseskjeen olje, en klype salt og pepper.

**5. Plate opp og nyt**

Server linsene og bakt squash med de grillede bitene på toppen. Smak til med yoghurtsaus.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**