

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 filetbitene

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