

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Filet Pieces (320g)
100 g cashewnøtter
1 mango
1 avokado
150 g spinatblader
300 g fersk ananas
200 g kikerter
100 g granateple
30 ml sitronsaft
3 ss plantebasert olje
2 ss flytende honning
Nykvernet pepper
Valgfritt: 1 ss hampfrø



4 PORSJONER



10 MIN



LETT

Enkel og frisk salat med Filet Pieces. God som en lett lunsjrett eller som tilbehør til middagsbordet. God appetitt!

FREMGANGSMÅTE

1. Stek cashewnøtter og filetbiter

Stek cashewnøttene i en stekepanne og hold dem atskilt. Varm opp oljen i samme stekepanne og stek filetbitene i henhold til instruksjonene på pakken.

2. Kutt grønnsakene

I mellomtiden lager du salaten. Ha spinatbladene i en bolle. Vask frukten og avokadoen, skjær i terninger og bland salaten (spar noen stykker for pyntet).

3. Lag dressingen

Lag en dressing av sitronsaft, honning og smak til med salt og pepper. Dryss dressingen over salaten og fordel den på tallerkener.

4. Samle og server!

Fordel nøtter, kikerter og filetbiter over salaten og pynt med granateple og andre gjenværende fruktbitar.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO