

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces

1 lille mango

¼ agurk

1 lille rødløg

1 lime

50 g bønnespirer

½ rød peber uden kerner

2 spsk cashewnødder

150 g risnudler

1 tsk revet frisk ingefær

4 spsk salt sojasovs

1 tsk ingefærsirup

lille bundt frisk koriander



2 SERVERING



25 MIN



INTERMEDIATE

Leder du efter en let, hurtig og vegansk middag? Prøv vores Hälsans Kök Filet Pieces i en thai-inspireret salat med nudler, mango og spirede bønner!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Skær mango og løg

Skræl og skær mango i tern og agurk (uskrællet) i skiver/strimler. Skær løget i ringe, og påfør ringene med saften fra en halv lime. Lad dem marinere i nogle minutter. Rens bønnespirerne ved at vaske dem og fjerne de tynde tråde fra stilkene.

2. Tilbered nudlerne

Tilbered nudlerne efter anvisningen på pakken og når de er færdige så skyl nudlerne under koldt vand.

3. Lav dressingen

Lav en dressing med ved at blande sojasovs, limesaft, revet ingefær, hakket rød peber og ingefærsirup sammen i en skål.

4. Steg Hälsans Kök Filet Pieces

Steg Hälsans Kök Filet Pieces efter anvisningen på pakken. Bland mangoen, agurk, mango, de marinerede løgring og nudlerne. Smag det til med lidt dressing og fordel på tallerkenerne.

5. Saml og server!

Kom de stegte Hälsans Kök Filet Pieces ovenpå nudlerne og pynt med koriander og cashewnødder. Server med den resterende dressing, så den kan påføres efter præference.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK