

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filét Pieces (320g)
100 g cashew nødder (eller halv cashew og halv pekannødder)
1 mango
1 avocado
150 g spinatblade
300 g frisk ananas
200 g kikærter (fra dåse)
100 g granatæble
Citronsaft
3 spsk plantebaseret olie
2 spsk flydende honning
Peber
Valgfrit: 1 spsk hampefrø

SERVING  4 SERVERINGVARIGHED  15 MINSVÆRHEDSGRAD  LET

Nem og frisk salat med Filet Pieces. God som en let frokostret eller som en sideret til middagsbordet. Velbekomme!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Steg cashewnødderne og Filet Pieces

Steg cashewnødderne i en tør stegepande, og hold dem adskilt. Stil til side. Varm olien i den samme stegepande og steg Filét Pieces i henhold til instruktionerne på pakken.

2. Skær grøntsagerne

I mellemtiden laves salaten. Læg spinatbladene i en skål. Rengør frugt og avocado, skær i terninger og bland salaten (gem nogle stykker til pynt).

3. Lav dressingen

Lav en dressing af citronsaft, honning og krydr med salt og peber. Drys dressingen over salaten og fordel på tallerkner.

4. Saml og server!

Fordel nødder, kikærter og Filét Pieces over salaten og pynt med granatæblekerne (og evt. hampefrø) og andre stykker frugt.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)