

INGREDIENSER

SERVING  4 SERVERINGVARIGHED  30 MINSVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

Hälsans Kök Filet Pieces

4 små tortilla wraps

1 rød peberfrugt

1 gul peberfrugt

1 lille courgette

1 rødløg

200 ml vegansk yoghurt

2 spsk vegansk mayonnaise

1 citron

lidt cayennepeber

noget dild

noget salt

Hvad med nogle veganske mini wraps for at gøre alle glade? Retten er med vores Filet Pieces, som er det perfekte alternativ til kylling. Nemt og velsmagende, og helt perfekte til frokost og madpakken.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen og skær grøntsagerne

Forvarm ovnen til 180 °C. Derefter opvarmes en grillpande ved lav varme, og påfør olie på panden. Vask og skær peberfrugt og zucchini i strimler, og løget i tynde halve ringe.

2. Steg grøntsagerne og dine Hälsans Kök Filet Pieces

Steg grøntsagerne på grillpanden til de er sprøde og lækre. Sideløbende steges dine Hälsans Kök Filet Pieces i lidt olie på en pande i henhold til instruktionen på pakken. Varm dine wraps i ovnen eller på panden. Fyld derefter dine wraps med de grillede grøntsagerne og Filet Pieces. Fold dem som en kegle og fastgør eventuelt med et spyd. Læg dem på en bageplade og bag dem lige inden servering i ovnen i et par minutter, indtil de får let farve og holder formen.

3. Lav dressingen

Mens dine wraps varmes i ovnen blandes yoghurten med mayonnaise og smag til med citronsaft og citronskal samt salt og peber. Finthakket dilden og bland den derefter i yoghurt dressing.

Tag dine wraps ud af ovnen og server dem med saucen. Velbekomme!

MADLAVNINGSTIPS

Så er madpakken klaret!

Lav en større portion og brug overskydende wraps til madpakken dagen efter.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK