

INGREDIENSER

2 Hälsans Kök Plant-based Schnitzel

200 g (fuldkorns) couscous

6 salatblade

1 lille rød peberfrugt

1/2 stilk selleri

2 forårsløg

50 g rosiner

1 citron

Blandede urter (kørvel, persille)

4 spsk olivenolie

Lidt salt

Lidt peber

MADLAVNINGSTIPS

Til de ekstra sprøde bidder...

Server retten med ekstra broccoli. Kogt sprødt og drysset med olivenolie og revet (økologisk) citronskal.

SERVING  2 SERVERING

VARIGHED  30 MIN

SVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

Dit middagsmåltid kan ikke være mere nærende og lækkert end vores Couscous-grøntsags- og urtesalat med Hälsans kök Plant-based Schnitzel. Den sprøde schnitzel, luftige quinoa og aromatiske urter vil give dig en verden fuld af teksturer og smag!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forbered ingredienserne og bland couscousen

Lad rosinerne trække i varmt vand i cirka 10 minutter og vask salaten. Brug en gaffel til at blande den rå couscous i et lavt fad med 2 spsk olivenolie.

2. Kog couscousen

Kog ca. 200 ml vand og hæld det over couscousen, så det lige akkurat er dækket. Lad couscousen trække i 5 minutter, indtil alt vandet er absorberet. Puff couscousen med en gaffel.

3. Bland grøntsager med couscous og krydderurter

Skær imens selleri og forårsløg i tynde skiver og paprikaen i små stykker. Hak krydderurterne groft. Bland grøntsagerne og krydderurterne i couscousen og smag til med citronsaft, olivenolie, salt og peber.

4. Bag schnitzler og læg couscous på salatblade

Steg Hälsans kök Schnitzler efter anvisningen på pakken eller til de er sprøde. Fordel salaten i 2 dybe tallerkener med couscoussalaten ovenpå.

5. Server den sprøde schnitzel og couscoussalaten

Skær schnitzlerne i strimler og fordel dem strimlerne på salaten og pynt med groftplukkede krydderurter.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK