

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök Crispy Mini Filet
- 1 lille avocado
- 8 cherrytomater
- 1/2 rødøg
- 4-6 blade romainesalat
- 2 spsk mandler (skåret i skiver)
- 1 spsk sort sesam
- 2 spsk olivenolie
- 2 spsk tahini
- 1 tsk riseddike
- 1 spsk agavesirup
- 1 fed hvidøg
- 2 spsk citronsaft
- 1/4 tsk salt og peber

SERVING  2 SERVERING

VARIGHED  25 MIN

SVÆRHEDSGRAD  LET

Hvis du er på udkig efter en velsmagende og forfriskende salat, men med lidt mere sprødt, er vores salatopskrift med Hälsans Kök Crispy Mini Filet perfekt til dig og helt vegetarisk!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forbered salaten

Vask og skær salaten i stykker. Læg den som bund på en tallerken.

2. Steg Crispy Mini Fillet

Steg Hälsans Kök Crispy Mini Fillets på en pande med 2 spsk olivenolie, indtil de er gyldne i overensstemmelse med pakkens anvisninger. Skær dem i små stykker.

3. Forbered grøntsagerne

Skræl og skær avocadoen i skiver. Drys lidt citronsaft over avocadoen for at forhindre, at den bliver mørkere. Skyl cherrytomaterne og skær dem i halve. Skræl løget og skær det i juliennestrimler. Tip: For at blødgøre løgene kan du marinere dem i koldt vand i ca. 10 minutter for at gøre dem bløde.

4. Lav salatdressingen, server og nyd den!

For at lave den fyldige salatdressing skal du bruge: 2 spsk tahin, 2 spsk olivenolie, 1 tsk riseddike, 1 spsk agavesirup, 1 finthakket hvidøgsefedd, 2 spsk citronsaft og ¼ tsk salt og peber. Bland ingredienserne i en skål, og pisk med en gaffel, indtil de er emulgeret. Servér salaten med saucen som dressing.

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