

INGREDIENSER



2 SERVERING



20 MIN



LET

186 gram Hälsans Kök Schnitzel

1 bundt gulerødder

1 bundt radiser

75 g salat

1/4 agurk

1 citron

150 g quinoa

2 spsk naturel hummus

3 spsk vegansk yoghurt

1 håndfuld valnødder

1 kvist mynte

2 spsk olivenolie

Salt og peber

Til en nem vegetarisk nærende frokost har vi den perfekte opskrift: En skål fuld af grøntsager og Hälsans Kök Vegansk Schnitzel.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Forbered gulerødderne

Forvarm ovnen til 200 °C. Klip løvet af cirka 1 cm over rødderne. Vask dem og halver de store gulerødder på langs, så gulerødderne bliver cirka lige store. Fordel dem på en bageplade og dryp med olivenolie og drys med salt og peber

2. Rist gulerødderne, kog quinoaen og skær grøntsagerne i skiver

Rist gulerødderne i ca. 20 min, indtil de er møre og får let farve. Kog imens quinoaen efter anvisning på pakken. Skær agurk og radiser i skiver.

3. Forbered yoghurtsaucen

Hak myntebladene fint og bland med yoghurten. Tilsæt lidt salt og peber efter smag.

4. Begynd at samle skålene og kog schnitzlen

Hæld quinoaen i 'skålene' og del grøntsagerne, salaten og hummusen indeni. Imens steges schnitzlen på panden efter anvisningen på pakken. Drys med grofthakkede valnødder og server med yoghurtsaucen.

5.

Hæld quinoaen i 'skålene' og del grøntsagerne, salaten og hummusen indeni. Imens steges blomkålsschnitzlen på panden efter anvisningen på pakken. Drys med grofthakkede valnødder og server med yoghurtsaucen.

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