

## INGREDIENSER

160 gram Hälsans Kök Filét Pieces

400 g squash uden skind

200 g kogte linser

125 g sojayoghurt

1 fed hvidløg

2 spsk olivenolie

Rosmarin

Salt

Sort peber



2 SERVERING



44 MIN



LET

Leder du efter en hurtig og nem opskrift, der stadig vil blæse dine smagsløg? Denne bagte squash med 5 ingredienser med veganske filetstykker er lavet til dig.

## TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

**1. Forvarm ovnen**

Forvarm ovnen til 180°C.

**2. Bag squashen**

Skær græskarret i almindelige stykker. Læg dem på en bageplade, tilsæt en spiseskefuld olivenolie, salt og peber efter smag og bland. Bages i 15 minutter under omrøring halvvejs gennem tilberedningen.

**3. Bag filetstykkerne**

Tilsæt rosmarin- og Hälsans Kök-filetstykkerne og bag dem i yderligere 10 minutter, mens du vend dem halvvejs igennem tilberedningen.

**4. Forbered yoghurtsaucen**

Bland imens sojayoghurten med revet hvidløg, den resterende spiseskefuld olie, en knivspids salt og peber.

**5. Tallerken op og nyd**

Server linserne og bagte squash med de grillede stykker ovenpå. Smag til med yoghurtsauce.

**SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK**