

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

SERVING  2 SERVERING

VARIGHED  44 MIN

SVÆRHEDSGRAD  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.

TILBEREDNINGENS 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