

Krydret Couscous med grønnsaker, søt yoghurt, 2 stk fiskespyd og mint (1 personer)

Forberedelse

Tilbered Couscous med krydder fra Tipiak: tilsett 1 del vann til en del Couscous med Krydder, dekk den gjerne over så er den ferdig på 5 minutter. Stek samtidig Fishsticks Sweet chili i ovn eller i panne, i wokolje. Bland sammen Artisjokk i båter, grillet paprika og Villsoppblanding i den varme couscousen. Legges i skål eller på fat og toppes med Naturell gresk yoghurt mikset med Sweet mango chutney - dekorerer med hakket mynte. Husk 2 fiskespyd per person.



Produkter

Couscous med Krydder *(Gluten,Hvete gluten,Selleri,kan inneholde spor av Egg,Melk,Nøtter,Kasjunøtter)	0,08 kg
Olivenolje	0,01 l
Paprika Rød Grillet	0,03 kg
Artisjokk antipasta	0,03 kg
Villsoppblanding	0,03 kg
Fish stick sweet chili 2x1,5kg Salomon	0,08 kg
Sweet Mango Chutney *(kan inneholde spor av Nøtter,Hasselnøtter,Kasjunøtter,Macademiannøtter,Mandler,Palmnøtter,Peanøtter,Pekannøtter,Pistasienøtter,Valnøtter,Sennep)	0,03 kg
mynteblader	3 g
gresk yoghurt	20 g

*Allergener