

Grillade marinerade quornfilér och zucchini.



4 portioner

1 pkt quornfiléer

1 zucchini

8 körsbärstomater

Marinad:

½ dl mangochutney

1 dl rapsolja

2 msk soja

2 pressade vitlöksklyftor

2 tsk riven ingefära

1 tsk sambal oelek

½ kryddmått koriander

Gör så här:

Tina Quornfiléerna.

Skiva zucchinin i tunna skivor.

Rör ihop marinaden i en stor skål doppa Quorn filéerna och den skivade zucchinin i marinaden och lägg det i en stor plastpåse håll över resten av marinaden i påsen.

Låt stå några timmar i kylan gärna över natten.

Grilla quornfilléerna, zucchinin och körsbärstomaterna i en grillpanna eller på grillen.

Servera med kokt ris eller couscous och värm resten av marinaden och använd som sås.