

INGREDIENSER

ca 1/2 paket Hälsans Kök Veganska
Nuggets (150-200g)

150 g blandad sallad

3 tomater

1 gurka

1 röd chili (finhackad)

1 vitlöksklyfta

3 msk (40 g) rostade jordnötter

4 msk vinäger

5 msk olivolja

1-2 st Sötpotatisar



2 PORTIONER



30 MIN



LÄTT

Våra krispiga nuggets blir tillsammans med bakad sötpotatis en nyttig och god middag som passar både barn och vuxna!

TILLAGNING

1. Värm ugnen till 200 grader

Sätt ugnen på 200 ° C.

2. Baka sötpotatisen i ugnen ca 25 min

Skär sötpotatisen i klyftor och lägg klyftorna på ett plåt. Salta och peppra klyftorna samt ringla över lite olivolja (2 msk) . Sätt in plåten med sötpotatisklyftorna i ugnen och tillaga i ca 25 minuter eller tills de är mjuka och har fått lite färg.

3. Rör ihop dressingen

För dressingen:

Rör samman 2 msk olja tillsammans med vinäger, finhackad chili och vitlök. Smaka av med salt och peppar.

4. Rosta jordnötterna

Hacka jordnötterna grovt. Rosta jordnötterna på en torr stekpanna tills dom fått lite färg.

5. Strimla salladen

Fördela salladen på två tallrikar. Skiva tomaten och strimla gurkan i långa strimlor. Fördela tomatkivorna och gurkstrimlorna på tallrikarna tillsammans med potatisklyftorna.

6. Stek Hälsans kök Nugget och servera med nötter, sötpotatis och sallad

Tillaga Hälsans Kök Nuggets enligt instruktionerna på förpackningen (stekpanna eller ugn). Fördela sedan nuggets och de rostade jordnötterna över salladerna och ringla över dressingen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE