

INGREDIENSER

SERVING  4 PORTIONERVARAKTIGHET  30 MINSVÅRIGHETSGRAD 
UTMANANDE

2 paket Hälsans Kök plant-based
Nuggets

300 g vitt (basmatiris).

1 Shanghai bok choy

400 g bimi (sparrisbroccoli)

200 g sugar snaps

125 g böngroddar

1 vitlöksklyfta

400 ml kokosmjölk

150 ml vatten

1 cm färsk ingefära

1/4 röd paprika

solrosolja för stekning

2 vårlökar

4 matskedar sweet chilisås

5 matskedar lättsaltad sojasås

1 msk rostade sesamfrön

salt-

peppar

Hälsans Kök Vegan Nuggets har mycket smak och textur och är täckta av krispiga brödsmlur. De är gjorda med växtbaserade ingredienser och adderar både protein och fiber till måltiden. Varför inte servera dina Vegan Nuggets med en asiatisk twist? Dessa glaserade Hälsans Kök växtbaserade nuggets är jättegoda med kokosris och asiatiska grönsaker!

Oavsett om du serverar dem till vuxna eller barn kommer det här bli en uppskattad måltid!

TILLAGNING

1. Koka riset med kokosmjölk

Lägg kokosmjölk och vatten i en kastrull, låt koka upp och tillsätt riset. Rör om och koka i 15 minuter. Blanchera sugar snaps och bimi (halva på längden) i ca 2 minuter. Skär bok choy i bitar och vårlöken i 1 cm bitar.

2. Skala och hacka grönsakerna

Ta bort de tunna rötterna från böngroddarna. Skala och hacka vitlöken och skala och riv ingefäran. Skär den röda paprikan i tunna ringar.

3. Fräs grönsakerna med kryddorna

Fräs sugar snaps, bimi och bok choy i lite olja och fräs vitlök, ingefära och röd paprika med. Tillsätt lite soja under stekning och smaka av med salt och peppar. Vänd till sist böngroddarna genom grönsakerna och håll det hela varmt. Blanda under tiden chilisåsen med sojasåsen.

4. Stek nuggetsen och servera!

Baka dina nuggets enligt anvisningarna på förpackningen och släng dem genom såsblandningen medan de är varma. Servera rätten genom att lägga ris i en skål, lägga till grönsaker och nuggets och strö lite sesamfrön ovanpå.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE