

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök plant-based Nuggets

10 minibullar (till exempel minibröd som går att dra isär eller minihamburgerbullar)

en liten bit rödlök

en liten bit gurka

några körsbärs- eller druvtomater

och av pickles

valfri sallad och/eller babyspenat

vegansk majonnäs

ketchup

sweet chilisås

## MATLAGNINGSTIPS

### Roligt för barn?

Vill du göra maten ännu roligare för barn? Låt dem vara med och sätta ihop nuggetsen! Många barn tycker att det är kul att få leka med händerna och trä ingredienserna på tandpetare. Nu kan också passa på att låta barnen välja sina toppings, kanske vill de lägga till morotsstavar?

### Sötma med exotisk touch!

Sötma från tropisk frukt gör sig också väldigt bra mot krispiga nuggets. Utbudet av exotisk frukt har fullkomligt exploderat och idag finns mängder av färgsprakande smakrika frukter i våra butiker.

Experimentera dig fram och testa att lägga till någon av de här frukterna i din slider:

**Papaya:** Här har vi en av våra klassiker när det kommer till tropiska frukter. Smaken är fyllig och söt men saknar syra så ett tips är att pressa över lite lime eller citron, då framträder smaken mer.

**Ananas** - Den friska smaken gör att ananas passar i flera olika sammanhang. Färsk Ananas har utsökt saftigt fruktkött med sötsyrlig aromatisk smak som smälter i munnen



10 PORTIONER



15 MIN



LÄTT

Dessa sliders gjorda med Hälsans Kök vegan Nuggets är det perfekta snackset, eller varför inte taps till en fest! De är lätta att göra och kommer att älskas av både barn och vuxna.

För visst behöver man ibland både matidéer och tips på snabba middagsrecept, gärna som känns nyttiga också!

Vår nuggets är rika på protein och är en källa till fiber, precis det som behövs för en hälsosam middag eller snacks med gott samvete! Se våra tips längre ner på kul variationer av receptet!

## TILLAGNING

### 1. Grädda brädet och skär salladen

Värm ugnen och grädda bullarna/brödet enligt anvisningarna på förpackningen. Skär tomater, saltgurka, rödlök och gurka i skivor.

### 2. Toppa bullarna med majonäsen och tillbehör

Skär minibullarna på mitten på längden och bred ut botten med lite majonnäs. Toppa dem med ett spenatblad eller valfri sallad.

### 3. Tillaga nuggetsen och montera!

Baka nuggets enligt anvisningarna på förpackningen och lägg dem på 'burgerbullarna'. Toppa dem med tomat, gurka och/eller saltgurka, tillsätt lite av din favoritsås och lägg locket på bullen ovanpå. Sätt i ett litet bambu- eller träspett och servera.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)**

Fikon – Ger en lite vuxnare fruktsmak.  
Smaken är sötsyrlig och inte alls söt som  
hos de torkade fikonen. Testa att skiva  
en tunn skiva och lägg över nuggetsen,  
perfekt för mingelparty!

[Halsanskok Sweden](#) > [Recept](#) > [Sliders med veganska nuggets av Hälsans Kök](#)