

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Plant-Based Nuggets (300 gram)

100 gram hvedemel

1 rødløg (i skiver)

3 store tomater (i skiver)

4 gulerødder

2 avocadoer (i skiver)

½ spidskål (fintsnittet)

1 spsk ansjoser (kan udelades)

Salt

½ rødkål (fintsnittet)

Peber

Saften fra ½ citron

2 fed hvidløg

1 håndfuld revet parmesan

1 tsk æblecidereddike

2 spsk olivenolie

2 spsk skyr naturel

3 dl havremælk

3 æg

125 gram spinat

50 gram majs mel



Karoline Fæster @onegreenbowladay

<https://www.instagram.com/onegreenbowladay/?hl=en>

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1.1.

Start med at blende havremælk og spinat (så spinaten bliver helt blendet så du ender med en helt grøn og fin væske) og kom det i en stor skål og tilføj æg, salt og peber - pisk æggene ud og tilføj derefter hvede -og majs mel. Rør det godt sammen og pandekagedejen er nu klar til at blive stegt. Steg i olie på en varm pande - hav tålmodighed med pandekagerne, så bliver de bedst!

2.2.

Imens dine pandekager steger, klagøres dressingen ved at skyr, olivenolie,æblecidereddike, parmesan, hvidløg, citronsaft og ansjoser blendes fint sammen. Smag til med salt, peber og citron. Sæt den på køl indtil servering.

3.3.

Herefter klagøres grøntsagerne og placeres på et fad eller en stor tallerken.

4.4.

Når pandekagerne er færdige så steges Plant Based Nuggets på panden i lidt olie, de skal ca. have i 3-5 min. Vend dem halvvejs og steg dem indtil de bliver crispy.

5.5.

Nu skal pandekagerne bare fyldes, jeg starter altid med at fordele dressingen i bunden, derefter grøntsager og så Plant Based Nuggets. Velbekomme!

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK

MADLAVNINGSTIPS

Grøntsager

Skift evt. nogle af grøntsagerne ud, du kan fx bruge iceberg salat i stedet for spidskål, rød peber i stedet for tomat og agurk i stedet for avocado. Fyldet kan nemt varieres efter hvad du lige har lyst til eller har i køleskabet - så prøv dig frem!

Dressing

Hvis du ikke er til cæsar dressing, smager det også skønt med hummus.

Dobbeltportion

Pak eventuelle rester eller lav en dobbelt portion af pandekager, så har du til madpakken. Placer et stykke bagepapir under pandekagen, fyld den og rul den stramt med bagepapiret. Sno papiret ind i begge ender og sæt en elastik på midten og opbevar i køleskab indtil frokost.

[Halsanskok Denmark](#) > [Opskrifter](#) > [SPINATWRAP MED PLANT-BASED NUGGETS by @onegreenbowladay](#)