

INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök plantebaseret nuggets

300 g hvide (basmati) ris

1 Shanghai bok choy

400 g bimi (asparges broccoli)

200 g suger snaps

125 g bønnespirer

1 fed hvidløg

400 ml kokosmælk

150 ml vand

1 cm frisk ingefær

1/4 rød peber

solsikkeolie til stegning

2 forårsløg

4 spsk sød chilisauc

5 spsk let salt sojasovs

1 spsk ristede sesamfrø

salt

peber



4 SERVERING



30 MIN



UDFORDRENDE

Hvorfor ikke servere veganske nuggets med et asiatisk twist? Disse glaserede Hälsans Kök plantebaserede nuggets er lækre med kokosris og asiatiske grøntsager!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Kog risene

Kom kokosmælk og vand i en gryde, bring det i kog og tilsæt risene. Rør og kog i 15 minutter.

2. Lav marinade til glaseringen af nuggets

Blancher suger snaps og bimi (skåret i to på langs) i cirka 2 minutter. Skær bok choyen i stykker og forårsløget i 1 cm stykker. Fjern de tynde rødder fra bønnespirene. Pil og hak hvidløg og skræl og riv ingefæren. Skær den røde peber i tynde ringe.

3. Steg ingredienserne til marinaden

Steg derefter suger snaps, bimi og bok choy i lidt olie og steg hvidløg, ingefær og rød peber med. Tilsæt lidt sojasovs under stegning og smag til med salt og peber. Vend til sidst bønnespirene gennem grøntsagerne og hold det hele varmt. Samtidig blandes chilisaucen med sojasaucen.

4. Steg og mariner dine nuggets

Steg dine nuggets efter anvisningen på pakken og vend dem i sauceblandingen, mens de er varme.

5. Anret og server!

Server retten ved at tilføje ris til en skål, tilføje grøntsager og nuggets og drys nogle sesamfrø ovenpå. Velbekomme!

MADLAVNINGSTIPS

Byt dine Nuggets ud med Hälsans Kök Filet Pieces

Du kan med fordel bytte dine Nuggets ud med Hälsans Kök Filet Pieces, som fremstår som et vegetarisk alternativ til kylling.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK