

## INGREDIENSER



2 PORSJONER



30 MIN



MELLOM

200 gram ferdig kokte kikerter (step 1)

1 stk ferdig kokt rødbete kuttet i grove terninger (step 1)

2 ss thahini paste (step 1)

1 fedd hvitløk (step 1)

Saften av ½ sitron (step 1)

1 ts malt ingefær (step 1)

1 ts spisskummen (step 1)

1 ts salt (step 1)

Nykvernet svart pepper (step 1)

1 klype cayennepepper (step 1)

2 stk Gulrot (step 2)

½ Reddik (step 2)

½ Agurk (step 2)

¼ Hodekål (step 2)

1 dl sukker (step 2)

1 dl 7% eddik (step 2)

1 ss revet fersk ingefær (step 2)

1 stk fersk rød chili kuttet i tynne skiver (step 2)

2 fedd hvitløk, finhakket (step 2)

1 ss soyasaus (step 2)

3 ts sesamolje (step 2)

3 ss ristede sesamfrø (step 2)

Hälsans Kök Plant-based Nuggets (step 3)

1 bunt Vårløk (step 4)

Koriander (step 4)

Peppermynte (step 4)

2 stk ferske Franske baguetter- varm noen minutter i ovnen del i to og deretter på langs så du har fire baguetter klar til å smøre. (step 4)

Prøv denne deilige oppskriften på streetfood baguette laget av kokken Renee Fagerhøi

## FREMGANGSMÅTE

## 1. Kikkertpaté

Kikkertpaté:

Dekk kikertene i vann og kok opp. Selv om kikertene er ferdig kokt er det viktig å kjøre denne pateen sammen når den er varm for mest mulig luftig og glatt resultat.

Sil av vannet, men spar på kokevannet.

Tilsett kikertene og resten av ingrediensene i en blender. Kjør sammen. Blir massen for tykk, tilsett litt og litt av kokevannet til blenderen kjører selv.

Kjør blenderen i 3 min, skrap ned sidene og kjør i 2 min til. Nå er kikkertpatéen din klar til bruk.

Tips! Oppbevares opptil 1 uke i lufttett boks i kjøleskapet. Perfekt som pålegg på brødskiver, i wraps, pitabrød og som protein i salater.

## 2. Lettsyltede sprø grønnsaker

Lettsyltede sprø grønnsaker:

Kutt alle grønnsakene i tynne strimler.

Syltelake: Tilsett sukker og eddik i en kjele, kok opp og la trekke til alt sukkeret er oppløst.

Trekk kjelen av varmen og tilsett soya, sesamolje, sesamfrø, chili og ingefær. Rør godt rundt og hell over grønnsakene. Bland godt sammen.

## 3. Nuggets

Nuggets: Varm nuggetsene som anvist på pakken

## 4. Monter din streetfood baguette

Monter din streetfood baguette : Smør et godt lag med kikkertpaté i lokk og bunn på baguetten. Legg deretter nuggetsene fordelt fint utover.

Topp med de syltede grønnsakene, vårløk, koriander og peppermynte. Avslutt med å strø fritert hvitløk over.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**