

INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök plant-based nuggets

300 g hvit (basmati) ris

1 Shanghai bok choy

400 g bimi (asparges brokkoli)

200 g suger snaps

125 g bønnespirer

1 fedd hvitløk

400 ml kokosmelk

150 ml vann

1 cm fersk ingefær

1/4 rød paprika

solsikkeolje til steking

2 vårløk

4 ss søt chilisaus

5 ss lettsaltet soyasaus

1 ss ristede sesamfrø

salt

pepper



4 PORSJONER



30 MIN



UTFORDRENDE

Server veganske nuggets med en asiatisk twist. Disse glaserte Hälsans Kök plantebaserte nuggetsene er perfekte med kokosris og asiatiske grønnsaker!

FREMGANGSMÅTE

1. Kok risen

Ha kokosmelk og vann i en kjele, kok opp og tilsett ris. Rør og kok i 15 minutter. Blancher suger snaps og bimi (kutt i to på langs) i ca 2 minutter. Skjær bok choyen i biter og vårløken i 1 cm biter.

2. Lag Marinaden for Glasering Av Nuggets

Fjern de tynne røttene fra bønnespirene. Skrell og hakk hvitløken og skrell og riv ingefæren. Skjær den røde paprikaen i tynne ringer.

3. Stek ingrediensene til marinaden

Stek suger snaps, bimi og bok choy i litt olje og fres hvitløk, ingefær og rød pepper med. Tilsett litt soyasaus mens du steker og smak til med salt og pepper. Vend til slutt bønnespirene gjennom grønnsakene og hold det hele varmt. I mellomtiden blander du chilisausen med soyasausen.

4. Sett sammen retten og server!

Stek nuggets etter instruksjonene på pakken og sleng dem gjennom sausblandingen mens de er varme. Server retten ved å legge ris i en bolle, tilsette grønnsaker og nuggets og strø litt sesamfrø på toppen.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO