

AINESOSAT

2 pakettia Hälsans kökin vegaanisia soijanugetteja

150 g salaattia

3 tomaattia

1 kurkku

1 punainen chili pilkottuna

1 valkosipulinkynsi

3 rkl (40 g) paahdettuja maapähkinöitä

4 rkl etikkaa

5 rkl oliiviöljyä



4 ANNOSTA



30 MIN



HELPPO

Oletko jo maistanut herkullisia ja rapeita kasvisnugettejamme? Ne valmistuvat helposti sekä maistuvat kaikille. Suosittelemme viereen esimerkiksi maapähkinäkastiketta ja bataattisalaattia.

VALMISTUS

2. Valmista bataatit uunissa

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Mausta bataatit pippurilla, suolalla ja 2 rkl oliiviöljyllä. Laita bataatit uuniin ja grillaa niitä noin 25 minuutin ajan, kunnes ne ovat pehmeitä.

3. Valmista salaatti

Jaa salaatti 2 lautaselle, leikkaa tomaatit paloiksi ja kurkku pitkiä viipaleiksi.

4. Valmista salaatti-ainekset

Annostele kurkku, tomaatti ja bataatti salaatin päälle.

5. Valmista mauste

Sekoita 2 rkl öljyä etikan, chilin ja valkosipulin kanssa. Mausta suolalla ja pippurilla.

6. Paista nugetit ja tarjoile ateria lisukkeineen

Paista Hälsans kökin vegaaniset nugetit öljyssä ja rouhi maapähkinät. Annostele nugetit ja maapähkinät salaattien päälle ja koristele kastikkeella.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI