

AINESOSAT

300 grammaa Hälsans kök Vegaaniset
Soijanuggetit

250 g mangoa

200 g oranssia paprikaa

60 g kevätsipulia

½ punainen chili

2 rkl oliiviöljyä

2 dl vihreitä herneitä

2 valkosipulinkynttä

½ dl tuoretta minttua

½ dl tuoretta korianteria

½ dl persiljaa

½ tl kuminaa

suolaa

pippuria

SERVING  4 ANNOSTA

KESTO  15 MIN

VAIKEUSASTE  VÄLI-

Oletko jo maistanut Hälsans Kökin kasvisnugetteja? Nyt on korkea aika. Ne maistuvat varmasti kaikille, erityisesti lapsille.

VALMISTUS

1. Mangosalsa

Leikkaa mango ja paprikat kuutioiksi. Leikkaa kevätsipuli ja chili hienoiksi suikaleiksi. Sekoita kaikki yhteen ruokalusikalliseen oliiviöljyä ja mausta suolalla.

2. Vihreä hernepesto

Sekoita herneet, valkosipulinkyntsi, minttua, ruokalusikalliseen oliiviöljyä ja sitruunamehulla sauvasekoittimella ja mausta suolalla ja pippurilla.

3. Tomaattisalsa

Sekoita tomaatit, grillatut paprikat, persilja ja kumina sauvasekoittimella ja mausta suolalla ja pippurilla.

4. Paista nuggetit

Paista nuggetit pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti ja tarjoile heti kastikkeiden kanssa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI