

AINESOSAT

2 pakkausta Hälsans Kökin vegaanisia soijanugetteja

300 g valkoista (basmati) riisiä

1 Kiinankaali

400g varsiparsaa

200 g sokeripaloja

125 g pavunversoja

1 valkosipulinkynsi

400 ml kookosmaitoa

150 ml vettä

1 cm tuoretta inkivääriä

1/4 punaista paprikaa

auringonkukkaöljy paistamiseen

2 kevätsipulia

4 rkl sweet chilikastiketta

5 rkl kevyesti suolattua soijakastiketta

1 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä

suola

pippuri



4 ANNOSTA



30 MIN



HAASTAVA

Mikset tarjoilisi vegaanisia nugetteja aasialaiseen tyyliin? Nämä karamellisoidut Hälsans Kökin kasvipohjaiset nugetit maistuvat kookosriisin ja aasialaisten vihannesten kanssa!

VALMISTUS

1. Karamelisoï varsiparsakaali

Leikaka varsiparsakaali pituussuunnassa ja karamelisoï sokeripalat n. kahden minuutin ajana. Leikkaa kiinankaali ja kevätsipuli yhden senttimetrin paloiksi.

2. Valmista kasvikset

Poista pavun iduista ohuet juuret. Kuori ja hienonna valkosipuli. Kuori ja raasta inkivääri. Leikkaa punainen paprika ohuiksi renkaiksi.

3. Sekoita kaikki ainekset

Paista karamellisoidut sokeripalat, varsiparsakaali ja kiinankaali öljyssä. Paista myös valkosipuli, inkivääri ja paprika. Lisää hieman soijakastiketta paistamisen aikana ja mausta suolalla ja pippurilla. Pyörittele pavunidut vihanneksissa ja pidä kaikki lämpimänä. Sekoita tällä välin chilikastike soijakastikkeeseen.

4. Paista nugetit ja tarjoile

Paista nugetit pakkauksen ohjeen mukaan ja kaada ne kuumana kastikeseokseen. Tarjoile ateria riisillä, lisäämällä vihanneksia ja nugetteja sekä ripottelemalla pinnalle seesaminsiemeniä.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI