

**INGREDIENSER**

1 paket Hälsans Kök plant-based  
Nuggets

10 minibullar (till exempel minibröd som  
går att dra isär eller  
minihamburgerbullar)

en liten bit rödlök

en liten bit gurka

några körsbärs- eller druvtomater

och av pickles

valfri sallad och/eller babyspenat

vegansk majonnäs

ketchup

sweet chilisås

**MATLAGNINGSTIPS****Roligt för barn?**

Vill du göra maten ännu roligare för barn?  
Låt dem vara med och sätta ihop  
nuggetsen! Många barn tycker att det är  
kul att få leka med händerna och trä  
ingredienserna på tandpetare. Nu kan  
också passa på att låta barnen välja sina  
toppings, kanske vill de lägga till  
morotsstavar?

**Sötma med exotisk touch!**

Sötma från tropisk frukt gör sig också  
väldigt bra mot krispiga nuggets. Utbudet  
av exotisk frukt har fullkomligt exploderat  
och idag finns mängder av färgsprakande  
smakrika frukter i våra butiker.

Experimentera dig fram och testa att  
lägga till någon av de här frukterna i din  
slider:

Papaya: Här har vi en av våra klassiker  
när det kommer till tropiska frukter.  
Smaken är fyllig och söt men saknar syra  
så ett tips är att pressa över lite lime eller  
citron, då framträder smaken mer.

Ananas - Den friska smaken gör att  
ananas passar i flera olika sammanhang.  
Färsk Ananas har utsökt saftigt fruktkött  
med sötsyrlig aromatisk smak som  
smälter i munnen



10 PORTIONER



15 MIN



LÄTT

Dessa sliders gjorda med Hälsans Kök vegan Nuggets är det perfekta  
snackset, eller varför inte taps till en fest! De är lätta att göra och kommer att  
älskas av både barn och vuxna.

För visst behöver man ibland både matidéer och tips på snabba  
middagsrecept, gärna som känns nyttiga också!

Vår nuggets är rika på protein och är en källa till fiber, precis det som behövs  
för en hälsosam middag eller snacks med gott samvete! Se våra tips längre  
ner på kul variationer av receptet!

**TILLAGNING****1. Grädda brädet och skär salladen**

Värm ugnen och grädda bullarna/brödet enligt anvisningarna på förpackningen. Skär  
tomater, saltgurka, rödlök och gurka i skivor.

**2. Toppa bullarna med majonäsen och tillbehör**

Skär minibullarna på mitten på längden och bred ut botten med lite majonnäs. Toppa dem  
med ett spenatblad eller valfri sallad.

**3. Tillaga nuggetsen och montera!**

Baka nuggets enligt anvisningarna på förpackningen och lägg dem på 'burgerbullarna'.  
Toppa dem med tomat, gurka och/eller saltgurka, tillsätt lite av din favoritsås och lägg  
locket på bullen ovanpå. Sätt i ett litet bambu- eller träspett och servera.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**

Fikon – Ger en lite vuxnare fruktsmak.  
Smaken är sötsyrlig och inte alls söt som  
hos de torkade fikonen. Testa att skiva  
en tunn skiva och lägg över nuggetsen,  
perfekt för mingelparty!

[Halsanskok Sweden](#) > [Recept](#) > [Sliders med veganska nuggets av Hälsans Kök](#)