

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](https://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](#)