



SOYANUGGETS MED GRØNNSAKER OG DIP

6A, HAFRSJORD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

3 ss	olivenolje
1 boks	letrømme
0.5 ts	tabasco
100 g	griljermel
2 stk	hvitløksfedd
1 dl	vann
7 g	pepper
2 stk	gulrot
100 g	tofu
15 g	salt
0.25 stk	brokkoli
1 stk	egg
0.5 stk	agurk
5 ts	soyasaus

SLIK GJØR DU:

- 1 Først tar du en bolle, og blander tofuen med Tabasco og soyasaus. La ingrediensene stå i 15 minutter. Deretter blandes egget i en separat bolle med salt og pepper, og legges til i den forrige blandingen. Til slutt legger du til brød og knar til du får en solid blanding du kan forme. Form dem deretter til nuggets. Lag baller med deigen, og gjør dem flate. Legg dem på et brett. Til slutt, varm en panne med olivenolje, og stek dine vegetariske nuggets til de blir gyllenbrune på begge sider. Server og nyt. Og hvitløksdip med grønnsaker kuttes i passende deler til å dippe i et beger letrømme med 2 fedd raspet hvitløk
- 2 Server, nyt, nyt!
- 3