

ÖSSZETEVŐK

5 ADAG

30 PERC

NEHÉZ

2 csomag Garden Gourmet Vegan
Nuggets

300 g fehér (basmati) rizs

1 db kínai kel

400 g bimi (spárga brokkoli)

200 g cukorborsó

125 g babcsíra

1 gerezd fokhagyma

400 ml kókusztej

150 ml víz

1 cm friss gyömbér

1/4 pirospaprika

napraforgóolaj a sütéshez

2 újhagyma

4 evőkanál édes chili szósz

5 evőkanál enyhén sós szójaszósz

1 evőkanál pirított szezámmag

só

bors

Miért ne tálalhatnád a Vegan Nuggetseket egy kis ázsiai csavarral? Ezek a mázban sült Garden Gourmet Nuggetsek finom kókuszos rizzsel és ázsiai zöldségekkel igazi csemegét jelentenek majd!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. FŐZD MEG A RIZST KÓKUSZTEJBE, ÉS VÁGD FEL A ZÖLDSÉGEKET!

Öntsd a kókusztejet és a vizet egy serpenyőbe, forrald fel, majd add hozzá a rizst. Kevergesd meg, és főzd 15 percig. Blansírozd a cukorborsót és a bimit (hosszában félbevágva) körülbelül 2 percig. Szeleteld fel a kínai kelt, és vágd az újhagymát 1 cm-es darabokra.

2. VÁGD FEL A FOKHAGYMÁT, A GYÖMBÉRT ÉS A PIROSPAPRIKÁT!

Távolítsd el a vékony gyökereket a babcsíráról. Hámozd meg, és aprítsd fel a fokhagymát, a gyömbért pedig hámozd meg és reszeld le. A pirospaprikát vágd vékony karikákra.

3. SÜSD MEG A ZÖLDSÉGEKET KEVERGETVE, ÉS KÉSZÍTSD EL A MÁZAT!

Kevés olajon pirítsuk meg kevergetve a cukkinit, a bimit és a kínai kelt, majd pirítsd meg a fokhagymát, a gyömbért és a pirospaprikát is. Sütés közben adj hozzá egy kis szójaszószot, és fűszerezd sóval és borssal. Végül forgasd át a babcsírákat a zöldségekkel, és tartsd az egészet melegen. Közben keverd össze a chiliszószot a szójaszósszal.

4. SÜSD ÉS MÁZAZD BE A NUGGETSEKET, MAJD TÁLALD ZÖLDSÉGEKKEL ÉS RIZZSEL.

Süsd meg a Garden Gourmet Vegan Nuggetseket a csomagoláson található utasítás szerint, és még forrón forgasd át a szószos keverékkel. Tálaldd úgy, hogy egy tálba rizst teszel, beleteszed a zöldségeket és a vegán nuggetseket, majd megszóród a tetejét szezámmaggal.

**TOVÁBBI RECEPTÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**