

Recept

Qnuggets med currydipp

Serveras med havreris

Ingredienser Qnuggets

1 dl	vit quinoa
1 dl	röda linser
½ st	gul lök
2 tsk	curry
1 st	motsvarande buljongtärning
ca 0,5 dl	majsstärkelse
1 dl	riven ost, gärna hårt lagrad (går att utesluta)

Gör så här

Koka quinoa och hackad lök i ca 10 min, tillsätt linserna och koka tills de är mjuka. Tillsätt curry, buljong, smaka av med salt och peppar. Tillsätt ost och majsstärkelse det sista. Gör nuggets ca 20–24 st.

Ingredienser Currydipp

1/2 dl	hackad lök
2–3 dl	vatten
1–3 msk	vinäger eller ättika
2–3 msk	råsocker eller socker
1/2 msk	chilisås
2–4 msk	majsstärkelse eller potatismjöl
	curry
	ev. gurkmeja
	salt
	peppar

Gör så här

Fräs löken i lite rapsolja, tillsätt allt annat utom majsstärkelse, låt koka och mixa slätt. Smaka av så syran och sötman är som du önskar. Går att äta varm och kall. Servera gärna med havreris eller annan svensk grynsort. Smaksätt gärna med buljong under kokning, lite hackad lök, tillsätt gärna lite persilja mot slutet.

Tack Skövde kommun för receptet!

