



Tempeh-nuggets med citron och vitlöksärtonnais

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: KOSTENHETEN I SÖDERTÄLJE



GÖR SÅHÄR

1. Rör ihop rapsolja, citronzest och vitlök, ställ åt sidan.
2. Skiva tempeh i lagom nuggets storlek.
3. Lägg tempeh i citronmarinaden i minst 30-60 minuter.
4. Dela äggen och blanda ihop med en gaffel, ställ åt sidan.
5. Blanda ihop ströbröd med alla örter, rapsolja, salt och peppar och ställ åt sidan.
6. Finhacka chili, vitlök och blanda med ärtonnaisen ha i citronjuicen salta och peppra, smaka av. Tillsätt eventuellt vatten för lösare konsistens.
7. Doppa tempeh-nuggets först i ägg sen i ströbrödsblandningen och stek sedan i en stekpanna med rapsolja tills tempeh fått färg.
8. Lägg på papper och låt torka lite.
9. Servera sen med ärtonnaisen och passande tillbehör.

Tips! Skippa äggblandningen om du vill göra veganskt. Har du överblivet bröd kan du torka och mixa det att använda som eget ströbröd.

INGREDIENSER

4 portioner

Marinad:

- 1 dl rapsolja
- Zest från en citron
- 1 st riven vitlöksklyfta
- Salt och peppar

- 600 gram tempeh
- 3 ägg
- 3,5 dl ströbröd (valfritt att blanda)
- 2 msk hackad dill
- 2 msk hackad persilja
- 2 msk hackad basilika
- salt, peppar
- 4 msk rapsolja

- 5 dl Ärtonnais
- 1 finhackad chili
- 1 riven vitlöksklyfta
- Saft av 1 citron
- Salt och peppar

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

