

# WEGETARIAŃSKIE NUGGETSY W KUKURYDZIANEJ PANIERCE

## SKŁADNIKI

🌿 2 PORCJE

🕒 30 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet  
FILECIKI ROŚLINNE

1 opakowanie chipsów  
kukurydzianych typu nachos

1/2 szklanki bułki tartej

2 średnie jajka

1 łyżka mąki

1 łyżeczka mielonej cebuli  
(opcjonalnie)

1/2 łyżeczki mielonej kolendry  
(opcjonalnie)

1/2 łyżeczki czosnku  
granulowanego

Trochę pieprzu cayenne do smaku

Trochę soli

Trochę ulubionego oleju do  
smażenia

## CULINARY TIP

### Zadbaj o sos i dodatki

Same nuggetsy smakują znakomicie, ale dodanie sosu sprawi, że staną się jeszcze pyszniejsze. Idealnie będzie do nich pasować sos czosnkowy. W lżejszej wersji sprawdzi się pomidorowa salsa, a dla fanów dymnych smaków polecamy sos BBQ.

Nuggetsy z Filecików Roślinnych możesz podać również z pieczonymi frytkami z ziemniaków lub batatów.

Nuggetsy to niezawodna przekąska do meczu lub filmu – przygotuj je na wspólny wieczór przed ekranem. Nuggetsy z "kurczaka" w kukurydzianej panierce smakują tak, jak te w znanych amerykańskich fast foodowych restauracjach. Wystarczy 30 minut i Fileciki Roślinne od Garden Gourmet, by wyczarować w kuchni półmisek chrupiących, bezmięsnych kęsów, które smakują jak oryginalne nuggetsy. Propozycję panierki możesz potraktować jako inspirację i pole do własnych eksperymentów. Z powodzeniem możesz wykorzystać inne przyprawy i tworzyć własne kompozycje smaków. Do nuggetsów najlepiej pasuje sos czosnkowy, choć w lżejszej wersji, sprawdzi się też np. paprykowo-pomidorowa salsa.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj składniki do panierki

Nachosy zmiksuj z bułką tartą w malakserze lub przy pomocy blendera. Następnie jajka wbij do miseczki i dokładnie wymieszaj widelcem, aż do powstania jednolitej barwy. Do osobnej miseczki wsyp mąkę oraz przyprawy i starannie wymieszaj. Odstaw gotowe mieszanki na bok.

### 2. Obtocz w panierce Fileciki Roślinne

Fileciki Roślinne od Garden Gourmet dokładnie obtocz w przygotowanej mące z przyprawami, a następnie zanurz w jajku i opanieruj z każdej strony w kukurydzianej panierce z nachosów.

### 3. Usmaż nuggetsy i gotowe. Smacznego!

Rozgrzej olej do 180 st.C. Smaż nuggetsy partiami, aż panierka stanie się złocista i chrupiąca. Gotowe kęsy wyłóż na talerze i przy pomocy serwetki lub ręcznika papierowego odsącz delikatnie z tłuszczu.

Recipe created by **ROBERT HARNA**

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**