LINDA BEN

Vegan grænmetisvefjur



Eldunartími

15 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við ljúffengar grænmetisvefjur með próteinríkum ristuðum kjúklingabaunum og grænmeti í hollri og góðri mangó-karrý hafraskyrssósu.
Sósuna má svo nota með fjölmörgum mat til dæmis grill mat, grilluðu grænmeti, á búddaskálina og margt fleira.

Vegan grænmetisvefjur

- Vefjur
- 300 g kjúklingabaunir
- 1 msk taco kryddblanda
- 150 g hafraskyr lime & kókos frá Veru Örnudóttir
- 3 msk mangó chutney
- 2 tsk karrý
- Salat
- Tómatar

Aðferð:

1. Hellið vatninu af kjúklingabaununum og skolið í sigti. Smellið baununum á pönnu, setjið taco krryddblöndu á pönnuna og ristið baunirnar þar til þær eru orðnar stökkar.
2. Setjið hafraskyrið í skál ásamt mangó chutney og karrý, blandið saman.
3. Setjið vel af sósunni á vefju, setjið svo salat og saxaða tómata ásamt ristuðu kjúklingabaunum á vefjuna. Rúllið upp og njótið.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.