



Broccoli Nuggets

Broccoli nuggets er lækre som aftensmad i en wrap, et pitabrød eller med bagte kartofler til. BBQ-saucen er et must!



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Okt



Vegetar

Ingredienser

20 stk.

300 g **broccoli**

100 g **optøede ærter**

50 g panko rasp

100 g revet ost f.eks. Vesterhavsost

1 æg

salt

Lyn-BBQ-sauce

1 dl ketchup

1 spsk flydende honning

1 spsk chipotle-hotsauce eller anden chilisauce

Tilberedning

- 1 Del broccolien i buketter. Brug også stokken, skræl den, og skær den i stave.
- 2 Bring 2-3 dl vand i kog i en gryde, tilsæt lidt salt, og damp broccolien under låg i 3-4 minutter. Hæld vandet fra, og dryp broccolien godt af.
- 3 Blend broccoli og ærter til en grov mos i en foodprocessor. Tilsæt pankorasp, ost og æg, og krydr med salt.
- 4 Saml massen med hænderne. Den skal kunne samles nemt, er den for løs, så kom lidt mere panko i.
- 5 Form små 'nuggets' af massen, og sæt dem på bagepapir på en bageplade.
- 6 Bag dem ved 200 grader i 15 minutter. Vend dem, og bag dem i yderligere 10 minutter.
- 7 Rør ingredienserne til BBQ-saucen sammen, og pak saucen sammen med de afkølede nuggets i madpakken.

Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen Super Snacks af Louisa Lorang



Tip

Nuggets er også supergode med en dressing af lidt yoghurt, hvidløg og hakket purløg.

Pankorasp kan fås hos asiatiske købmænd. Forskellen på panko og alm rasp: Til panko bruges friskt brød der rives og tørres- Til alm rasp tørres brødet først og smuldres bagefter.