

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Sensational Burger (2 Burgers)
4 portobello sopp
100g spinat
1 gulrot
1 avokado
Salt
Pepper
2 paprika
1 pakke alfalfa spirer
½ agurk
1 lime
1 ss vegansk yoghurt (soya eller havre)
2 kvist av mynte
solsikkeolje
Sesamfrø (valgfritt)

SERVING  2 PORSJONERVARIGHET  35 MINVANSKELIGHETSGRAD 
MELLOM

Det ser ut som en burger, men det er ikke en vanlig burger, det er en portobello-sopp med Sensational Hälsans Kök Burger inni! Den perfekte oppskriften hvis du er lei av den klassiske hamburgeren

FREMGANGSMÅTE

1. skjær og stek gulrøttene

Skrell og skjær gulroten i tynne skiver og stek den i en panne med rikelig med olje (eller i en frituregryte ved 170 °C) til den blir gyllenbrun. Tørk av med kjøkkenpapir.

Skjær de stekte paprikaene i strimler og tørk dem. Skjær avokadokjøttet og dryss over limesaft.

2. lag myntesausen

Riv agurken fint og press ut vannet. Hakk mynte. Bland deretter agurk og mynte med den veganske yoghurten i en bolle. Krydre med salt og pepper.

3. lag portobellosoppen

Fjern stilkene til portobello-soppen og rengjør soppen. Stek dem så på middels varme på begge sider i ca. 5 minutter i litt olje.

4. Stek/grill oppsiktsvekkende burgere

Stek eller grill Hälsans Kök Sensational Burgere i henhold til instruksjonene på pakken.

5. sett sammen retten og server

Så er det på tide å sette sammen burger! Start med en portobello-base, tilsett avokadoskiver, spinatblader og alfalfa-spirer. Tilsett deretter en Sensational burger og bruk en skje til å spre myntesausen på toppen. Topp med stekt gulrot. Sett portobello-lokket på toppen og topp med sesamfrø for å få full effekt.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO