

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Sensational Burger (2 burgers)

2 burgerboller

¼ rødkål

1 agurk

1 pakke (100 g) gulrot 'julienne'

2 ss søtpotetmos (se kokkens tips)

1 sitron

1 liten boks kimchi (koreanske gjærede grønnsaker i en boks eller gryte)

50 g lammesalat eller normal grønn salat

salt

pepper

1 bolle karse (valgfritt)

3 ss majones

KULINARISKE TIPS

Søtpotetpålegg

Skrell og skjær 2 søtpoteter i biter og kok til ferdig. Drenk, la avkjøles og mal med 100 g kikerter, et fedd hvitløk og et dash olivenolje i en matprosessor til en jevn kremet spredning. Krydre med salt, pepper og sitronsaft.

Gule gresskar / gurkemeieboller

For 7 hamburgerboller trenger vi: 1 pakke hvitt brød blandet med gjær (450 g), 15 g gresskarpulver 15 g gurkemeiepulver, 25 g smør, 300 ml lunkent vann, 1 egg, sesamfrø og / eller valmuefrø. Forvarm ovnen til 200 °C. Bland gresskar og gurkemeiepulver i brødblandingen og tilsett vann og smør. Elt og la heve i henhold til instruksjonene på pakken. Del deigen i 7 like store biter og rull til kuler. Form dem til kuler ved å rulle deigen i den hule håndflaten. Legg dem på et brettet bakebrett. Pensle dem med vann eller lett pisket egg og dryss med sesamfrø og / eller valmuefrø. La dem heve igjen til dobbelt volum og stek dem i ca. 15 til 20 minutter. De skal høres hule ut når de trykkes på.



2 PORSJONER



25 MIN



MELLOM

Her er oppskriften på en tradisjonell hamburger, dog med den vrien at burgerpatten er vegetarisk. Den perfekte retten til grillsesongen, eller som et alternativ for vegetargjesten.

FREMGANGSMÅTE

1. skjær og mariner rødkålen

Strimle rødkål i tynne strimler. Krydre med sitronsaft, salt og pepper.

2. Skjær agurken

Med en skreller, skjær agurken i tynne skiver og smak til med sitronsaft, salt og pepper.

3. Bland din kimchi-mayo

Bland majones med kimchi.

4. Stek burgerkakene fra Hälsans Kök

Legg bollehalvdelen i en (grill) panne. Stek Sensational Burgers i en stekepanne i henhold til instruksjonene på pakken.

5. smør brødene

Smør bollebunnene med søtpotetmos. Dekk til med en lammesalat og rødkål.

6. Sett sammen retten og server!

Plasser burgerkakene og topp med gulrot julienne, kimchi majones og agurkbånd. Skjær karsen, dryss på toppen og legg burgerlokket

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO