

## INGREDIENSER



2 PORSJONER



35 MIN



MELLOM

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)

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 gyldenbrun. 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**