

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Sensational Burger (2 Burgers)

2 burgerbrød

1 zucchini

en liten bunt med grønnkålsalat

1 rødløk

4 skiver halloumiost (gresk grilløst) eller hvilken som helst geitost i skiver

2 ss majones

2 ss tomatketchup

olivenolje til steking

KULINARISKE TIPS

Bred bønnespredning

Blancher 150 g bønner (frosne) i 1 min i kokende vann, skyll under kaldt vann og belg dem ved å fjerne den lysegrønne huden. I matprosessoren maler du 'dobbeltpolstrede' bønner med 100 g kikerter, 1 ss yoghurt, et fedd hvitløk, noen mynteblader og en skvett olivenolje. Krydre med salt og pepper.

Utrolig grønne algeboller

For 7 burgerboller trenger vi: 1 pakke hvitt brødblanding (med gjær, 450 g), 300 g fersk spinat, 2 ss ekstra jomfruolje, 275 ml lunkent vann, 1 ss kokosmelk å pusse, sesamfrø og / eller valmuefrø. Forvarm ovnen til 180 °C. Kok (rør under tilberedning) spinaten kort med litt vann. Skyll under kaldt vann i et dørslag og mal til puré i en kjøkkenmaskin. Bland det i brødblandingen og tilsett vann og olivenolje. 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 under hendene. Legg dem sømsiden ned på et oljebrettet bakebrett eller på bakepapir. Pensle dem lett med kokosmelk og dryss over sesamfrø og / eller valmuefrø. La dem heve igjen til dobbelt volum og stek dem i ca. 15 minutter. De skal høres hule ut når de trykkes under.

SERVING  2 PORSJONER

VARIGHET  30 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  MELLOM

En vegetarisk burger full av smak. Den sprø halloumien passer perfekt til den saftige vegetariske burgerbiffen fra Hälsans Kök.

FREMGANGSMÅTE

1. Kutt og stek zucchinien

Skjær zucchini i lange skiver og grill eller stek dem. Varm eller grill også burgerbrød.

2. Kutt og stek løkringene

Skjær rødløk i ringer og brun dem lett i en stekepanne med olje. Sett deretter til side.

3. Stek halloumiskivene

Grill eller stek halloumi-skivene i litt olje. Sett dem til side og hold dem varme med for eksempel aluminiumsfolie. Hopp over dette trinnet hvis du bruker vanlig geitost.

4. Stek de vegetariske burgerkakene

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

6. sett sammen retten og server

Nå er det tid for å sette sammen din burger! Start med den nederste halvdel av den stekte burgerbollen, legg grillede skiver zucchini oppå. Tilsett deretter din Sensational Burger og halloumi samt stekt løk. Topp med litt grønnkål. Spre majones og ketchup på den øverste burgerbollen. Så er burgeren ferdig, håper det smaker!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO