

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Sensational Burger (2 burgers)

2 søtpoteter

200g frosne edamamebønner (eller frosne grønne bønner)

100g quinoa

200g kikerter

¼ rødkål

100g spinat

100 g tomater

1 sitron

en håndfull ruccola

olivenolje til steking

1 ss "raz el hanout" (eller en hvilken som helst blanding av krydder som spisskummen, gurkemeie, ingefær ...)

2 ss granateplekorn

svarte sesamfrø

pepper

Salt

SERVING  2 PORSJONERVARIGHET  40 MINVANSKELIGHETSGRAD 
UTFORDRENDE

Prøv denne deilige bollen med de vegetariske sensasjonelle burgerkakene. Tilsett gjerne andre favorittingredienser eller hva kjøleskapet har i vente. Slik kan denne retten også bidra til å redusere matsvinn.

FREMGANGSMÅTE

1. kutt og stek søtpotetene

Forvarm ovnen til 200 ° C. Skrell og skjær søtpoteter i båter og legg dem på en stekeplate, dryss med olivenolje, krydre med salt, pepper og fennikel frø og bland godt. Stek midt i ovnen i ca. 15 minutter.

2. Blancher edamamebønner og riv rødkålen i strimler

Blanchere edamame bønner i 1 minutt. Skyll dem under kaldt vann og skyv de grønne bønnene ut av skallet. Riv rødkålen i tynne strimler og smak til med salt, pepper og sitronsaft.

3. kok quinoaen

Skyll quinoaen og kok den i 2 dl vann til vannet forsvinner.

4. stek kikertene

Stek kikertene i litt olje i ca 4 minutter. Tilsett raz el hanout krydderblanding og stek en stund til.

5. Stek Sensational Burgers

Stek Sensational Burgers i en stekepanne i henhold til instruksjonene på pakken.

6. Sett sammen retten og server!

Halver tomatene. Fordel quinoa og salat i skålene. Tilsett søtpotet, rødkål, kikerter og bønner. Skjær burgere i strimler og legg dem på toppen. Pynt med sesamfrø, granateplefrø og sitron.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO