

INGREDIENSER

1 pk Hälsans Kök Sensational Burger (2 burgers)
2 burgerboller
1 rødløk
6 reddiker
1 lime
en håndfull ruccola
en håndfull spinat eller en hvilken som helst vanlig grønn salat
½ fennikel
½ eple
3 ss majones
2 ss rødbethummus
salt
pepper
tomatketchup
en håndfull estragon

KULINARISKE TIPS

Roespredning

Mal 2 kokte rødbeter med 100 g kikerter med en skvett olivenolje i en kremaktig pålegg og smak til med salt, pepper og sitronsaft. Hvis du vil, kan du også legge til en teskje tahini (sesampasta).

Oppsiktsvekkende rosa burgerboller

For 7 hamburgerboller trenger du: 1 pakke hvitt brød blandet med gjær (450 g), 10 g betepulver, 25 g smør, 300 ml lunkent vann, 1 egg, sesamfrø og / eller valmuefrø. Forvarm ovnen til 200 °C. Bland rødbetepulveret 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

SERVING  2 PORSJONERVARIGHET  35 MINVANSKELIGHETSGRAD  MELLOM

Hvis du leter etter en mer smakfull oppskrift på en vegetarburger, trenger du ikke lete lenger. Denne saftige burgeren kommer med fennikelslaw, limemarinerte reddiker og sist men ikke minst vår deilige veggieburgerbiff (Sensational Burger). God appetitt!

FREMGANGSMÅTE

1. Kutt og mariner løk og reddiker

Skjær løken i ringer og redikkene i tynne skiver. Mariner begge med limesaft.

2. Lag fennikelslov

Slik lager du fennikelslov med eple: Finhakk eller riv fennikel og eple. Ha i en bolle og bland med en spiseskje majones og smak til med salt og pepper.

3. Lag estragonmajones

Finhakk estragon og rør det sammen med en ss majones.

4. Stek eller grill Hälsans Kök Sensational Burgere

Stek eller grill Hälsans Kök Sensational Burgere i henhold til instruksjonene på pakken. Varm også burgerboller på grillen eller i ovn.

5. sett sammen retten og server

Da er det på tide å bygge burgeren! Start med den nederste burgerbollen, smurt med rødbeter-hummus. Legg deretter spinatbladene oppå og tilsett estragonmajones på toppen. Så er det tid for Sensasjonell Burger! Topp burger med fennikel-slaw, rødløk, reddiker og ruccola. På toppen av den andre burgerbollen kan du legge litt tomatketchup og ekstra estragonmajones. Sett lokket på, og voila!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO

heve igjen til dobbelt volum og stek dem i
ca. 15 til 20 minutter. De skal høres hule
ut når de trykkes på.

[Garden Gourmet Norway](#) > [Oppskrifter](#) > [VEGETAR BURGER](#)