

INGREDIENSER

2 pakke Hälsans Kök Sensational Burger
en liten bunt babygrønncål eller spinat
¼ rødkål
1 avokado
1 lime
salt
pepper
1 fedd hvitløk
1 ss crème fraîche
2 tomater
1 rød paprika
2 ss majones
1 ss tomatsalsa (krukke)
2 mel tortillas
30 g erter (valgfritt)
30 g mais (valgfritt)
50 g kidneybønner (valgfritt)

KULINARISKE TIPS

Kokkens tips: deilig med varme kidneybønner blandet med mais og erter.

Kokkens tips: deilig med varme kidneybønner blandet med mais og erter.



2 PORSJONER



32 MIN



MELLOM

Lei av tradisjonelle burgere? Prøv våre Sensational Burger Vegetarian Wraps, alt du elsker med burgere pakket inn i en tortilla!

FREMGANGSMÅTE

1. Kast kål med limejuice

Riv rødkålen i veldig tynne strimler og dryss over limesaft.

2. Lag guacamole

Mos avokadoen med en gaffel. Tilsett finhakket hvitløk, rømme, limejuice, salt og pepper.

3. Bland tomatsalsa med majones

Skjær tomaterne i terninger og paprikaen i strimler. Bland majonesen med tomatsalsaen.

4. Kok de Sensational burger

Kok Sensational Burgers i en stekepanne etter anvisning på pakken.

5. Samle wrap og nyt!

Smør et lag med smurt avokado på tortillaene. Tilsett paprika, tomater i terninger, rødkål og grønncållsalat. Legg burgerne på toppen og tilsett tomat-majonesaus. Brett tortillaene til en rull og stikk endene inn for å lukke dem. Server dem halvert med det resterende avokadopålegget.

6. Ta innpakningen til neste nivå!

Kokkens tips: Oppgrader wrapen din ved å servere den med varme kidneybønner blandet med mais og erter.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO