

## INGREDIENSER



2 PORSJONER



45 MIN



MELLOM

300 gram Hälsans Kök Plant-based  
Burger

500 gram gresskar, rå

48 gram sitronsaft, rå

567 gram Kål, rød, rå

100 gram spinat, rå

125 gram Sopp, maitake, rå

100 gram Bulgur, tørr

125 gram SILKE Vanlig soyayoghurt

Nyt smakene av denne veganske Autumn Burger Bulgur Salat med spinat og stekt gresskar. Denne deilige måltidssalaten kombinerer den velsmakende Hälsans Kök plantebaserte burger med den søte og karamelliserte smaken av stekt gresskar. Toppet med en kremaktig og syrlig yoghurtsaus, er hver bit et utbrudd av smak som gir deg lyst på mer.

## FREMGANGSMÅTE

**1. Stek gresskaret**

Forvarm ovnen til 200 °C. Halver gresskaret, fjern frøene og skjær det i like store, ikke for tykke skiver. Stek gresskarskivene med litt olje, salt og pepper på en bakeplate i ca 20 minutter til de er myke.

**2. Kok bulgur og tilbered salaten**

Kok bulguren i kokende vann i ca 10 minutter til den er myk. Tøm og la avkjøles. Skjær eller riv rødkålen i tynne skiver i mellomtiden. Bland yoghurten med sitronsaft og smak til med salt og pepper.

**3. Grill burgeren**

Kok eller grill veggieburgerne etter instruksjonene på pakken. Tilsett soppen og stek i noen minutter, og smak til med salt og pepper.

**4. Server og nyt!**

Fordel bulgur, spinat, rødkål og sopp på tallerkener og drypp over sitronsaft. Anrett de ristede gresskarbåtene og veggieburgerne på toppen og server med

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**