

SENSATIONAL BURGER MED PORTOBELLOSvamPE & MYNTESAUCE

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Sensational Burger
(2 burgere)

4 store portobellosvampe

100 g frisk spinat

1 stor gulerod

1 avocado

Salt

Peber

1 pakke alfalfa spirer

½ agurk

1 lime

1 spsk vegansk yoghurt (soja eller havre)

2 kviste mynte

Solsikkeolie eller anden olie til stegning

Sesamfrø (valgfrit)



2 SERVERING



35 MIN



INTERMEDIATE

Hälsans Köks Sensational Burger med portobellosvampe som brød og en cremet myntesauce. Den perfekte opskrift hvis du er blevet træt af den klassiske hamburger.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Skær og steg gulerødderne

Skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver. Steg derefter gulerodsstykkerne i masser af olie, indtil de er gyldenbrune. Lad gulerodstykkerne køle af på køkkenpapir eller et rent viskestykke for at fjerne overskydende olie.

2. Lav myntesaucen

Riv agurken fint og pres vandet ud. Hak mynte. Bland derefter agurk og mynte med den veganske yoghurt i en skål. Smag til med salt og peber.

3. Lav portobello-brødet

Fjern portobellosvampens stilk og rengør svampen. Steg dem derefter på medium varme på begge sider i ca. 5 minutter i lidt olie.

4. Steg/grill Sensational Burgers

Steg eller grill Hälsans Kök Sensational Burgers i henhold til instruktionerne på pakken. Et tip er at krydre burgerne med peber lidt som med almindelige burgere.

5. Skær avocado

Mens du tilbereder dine Sensational Burgers, kan du benytte lejligheden til at skære avocadoer i skiver og presse limesaft fra limen ud over.

6. Saml og server!

Så er det tid til at samle din burger! Start med en portobello-base, tilsæt avocadoskiver, spinatblade og alfalfa spirer. Tilføj derefter en Sensational Burger, og brug en ske til at sprede myntesaucen oven på. Top med den stegte gulerod. Sæt portobello-låget ovenpå og top med sesamfrø for at få den fulde effekt! Sensational!

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK