

INGREDIENSER

300 gram Hälsans Kök Vegansk Burger

500 gram græskar, rå

48 gram citronsaft, rå

567 gram Kål, rød, rå

100 gram spinat, rå

125 gram Svampe, maitake, rå

100 gram Bulgur, tør

125 gram sojayoghurt



2 SERVERING



45 MIN



INTERMEDIATE

Nyd smagen af denne veganske Autumn Burger Bulgur Salat med spinat og ristet græskar. Denne lækre måltidssalat kombinerer den velsmagende Hälsans Kök Plantebaserede Burger med den søde og karamelliserede smag af ristet græskar. Toppet med en cremet og syrlig yoghurtsauce er hver bid et smagsudbrud, der giver dig lyst til mere.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Rist græskarret

Forvarm ovnen til 200 °C. Halver græskarret, fjern kernerne og skær det i lige store, ikke for tykke skiver. Rist græskarblade med lidt olie, salt og peber på en bageplade i cirka 20 minutter, til de er bløde.

2. Kog bulgur og tilbered salaten

Kog bulguren i kogende vand i cirka 10 minutter, indtil den er blød. Dræn og lad afkøle. I mellemtiden skærer eller riv rødkålen i tynde skiver. Bland yoghurten med citronsaft og smag til med salt og peber.

3. Grill burgeren

Tilbered eller grill veggieburgerne efter anvisningen på pakken. Tilsæt svampene og kog i et par minutter, og smag til med salt og peber.

4. Server og nyd!

Fordel bulgur, spinat, rødkål og svampe på tallerkener og dryp med citronsaft. Anret de ristede græskarblade og veggieburgerne ovenpå og server med

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK