



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fiskeburgere med rask kimchi og curry- og mangodressing

Ovnsbakt søtpotet og tomat

1 stk søtpotet
1 stk tomat
1 ts olje ^B

Rask kimchi

½ stk hvitløksfedd
200 g gulrøtter
200 g delt kinakål
½ stk sitron
½–1 pakke chiliflak
1 pakke sesamfrø
1–2 ss soyasaus ^B
½ ts salt ^B

Fiskeburgere

250 g Lofotburgere med torsk og sei

Tilbehør

2 stk grove hamburgerbrød
½ pakke curry- og mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Rødeporsjon

Fiskeburger: 1 stk
Hamburgerbrød: ½ stk
Søtpotet: 75 g Rask kimchi:
100 g Curry- og mangodressing 1 ss
Energiinnhold: ca. 420 kcal.



TIPS!

Kimchi er fermenterte grønnsaker, ofte med kinakål som hovedingrediens. Denne oppskriften er en kjemperask variant av den supersunne retten fra Korea. Kinakålen og gulrøttene kan også blandes til en salat, eller stekes sammen med hvitløken.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt søtpotet og tomat:** Skyll og kutt søtpoteten i skiver. Kutt tomaten i to. Fordel søtpotetsskivene og tomaten utover et stort stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten og tomaten i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte.

3. **Rask kimchi:** Skrell og finhakk hvitløken. Skrell gulrøttene, og skyll kinakålen. Kutt gulrøttene og kinakålen i strimler. Bland sammen hvitløken, gulrøttene og kinakålen i en skål. Bland inn 1–2 ss soyasaus, litt saft fra sitronen, ønsket mengde av chiliflakene, sesamfrøene og ½ ts salt. Rør om et par ganger før servering.

4. **Fiskeburgere:** Stek fiskeburgerne i ovnen sammen med søtpoteten de siste 8–10 minuttene av søtpotetens steketid.

5. **Tilbehør:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 2–3 minutter før servering. Server curry- og mangodressing til retten.