



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mangoglasert lakseburger i fullkornsbrød med chipotle- og limeyoghurt og tortillachips

Chipotle- og limeyoghurt

½ stk lime
150 g yoghurt
½ pakke chipotlemiks

Gulrot- og kålsalat

2 stk gulrøtter
1 stk grønt eple
1 bunt koriander
100 g finsnittet rødkål
½ stk lime
¼ ts salt ^B
½ ts sukker ^B

Mangoglasert lakseburger

1 glass mangochutney
1 pakke lakseburger
1 ss soyasaus ^B
1 ts olje ^B

Burgerbrød og tortillachips

2 stk grove hamburgerbrød
½ pakke små tortillachips

^B Basisvare

Roedeporsjon

Lakseburger: 1 stk Brød: 1 stk
Salat: 150 g Dressing: 1 ss
Chips: 10 g Energiinnhold:
ca. 540 kcal. Lakseburger
u/ 10 g tortillachips 490 kcal
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).



TIPS!

Grønnsakene kan stekes raskt i en stekepanne om du heller ønsker det. Krydre lakseburgerne med litt ekstra chipotlekrydder for mer smak.

1. **Chipotle- og limeyoghurt:** Skyll limen godt, og finriv litt av skallet. Smak til yoghurten med chipotlekrydderet, finrevet limezest (kun det grønne) og litt salt i en skål.

2. **Gulrot- og kålsalat:** Skrell gulrøttene, og skyll eplet. Grov riv gulrøttene og eplet på et rivjern. Skyll, rist og grovhakk koriander. Bland sammen grønnsakene og koriander i en salatbolle, og vend inn saften av limen, ¼ ts salt og ½ ts sukker.

3. **Mangoglasert lakseburger:** Bland sammen mangochutneyen og 1 ss soyasaus i en skål. Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek lakseburgerne i 1–2 minutter på hver side, og krydre med litt salt og pepper. Fordel mangoblandingen på burgerne, og la dem hvile et par minutter før servering.

4. **Burgerbrød og tortillachips:** Tørk av stekepannen og varm den opp til middels varme. Varm brødene i et minutt eller to på hver side i stekepannen. Sett sammen burgerne med gulrot- og kålsalaten, lakseburgerne, chipotle- og limeyoghurten og topp med tortillachipsene.

5. God middag!