



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarburger med krydderstekt middagsost, ramsløkaioli og honningbakte gulrøtter

Honningbakte gulrøtter

400 g gulrøtter
1 pakke honning
1 ts olje ^B

Lettsyltet agurk

1 stk agurk
2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ts sukker ^B
½ ts salt ^B

Grønnsaker

50 g spinat
1 stk grønt eple

Krydderpanert middagsost

1 pakke middagsost
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
1 ts olje ^B

Brød og ramsløkaioli

2 stk grove hamburgerbrød
½ pakke aioli med ramsløk

salt ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Middagsost: 75 g Gulrot: 140 g
Grønnsaker: 100 g Brød: 1 stk
Aioli: 1 ss Energiinnhold: ca. 370 kcal.



TIPS!

Middagsosten kan vendes i litt maisstivelse før steking, om krydderet blir for sterkt.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Honningbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Fordel gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt, pepper og honningen. Stek gulrøttene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Lettsyltet agurk:** Skyll og kutt agurken i tynne remser med en ostehøvel eller mandolin. Bland sammen 2 ss valgfri eddik, 1 ts sukker, ½ ts salt og litt kvernet pepper, til sukkeret er oppløst. Vend agurkstrimlene inn i laken. Vend om et par ganger før servering.
4. **Grønnsaker:** Skyll og tørk spinaten. Skyll og kutt eplet i skiver. Legg grønnsakene på en tallerken.
5. **Krydderpanert middagsost:** Krydre ostebitene på begge sider. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek middagsosten i 3–4 minutter på hver side.
6. **Brød og ramsløkaioli:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering. Server ramsløkaiolien til retten.
7. God middag!