



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 norsk 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.

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. Grovrev 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!



TIPS!

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