



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 <sup>B</sup>  
½ ts sukker <sup>B</sup>

## Mangoglasert lakseburger

1 glass mangochutney  
1 pakke lakseburger  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Burgerbrød og tortillachips

2 stk grove hamburgerbrød  
½ pakke små tortillachips

<sup>B</sup> 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. Grovriv 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.