



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hjemmelaget asiatisk kyllingburger, sprø kålsalat og hvitløkspoteter

## Ovnsbakte hvitløkspoteter

350 g poteter  
½ stk hvitløksfedd  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Kyllingburger

½ bunt koriander  
300 g kyllingkjøttdeig  
½ pakke finkuttet ingefær,  
hvitløk og chili  
1 pakke maisstivelse  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>

## Salat

200 g delt kinakål  
½ stk rødløk  
1 stk agurk  
½ bunt koriander  
½ stk lime  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>  
½ ts sukker <sup>B</sup>

## Tilbehør

40 g lett urtedressing  
2 stk grove hamburgerbrød  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kyllingburger: 125 g Brød: ½  
stk Salat: 150 g Potet: 75 g  
Dressing: 1 ss Energiinnhold:  
ca. 480 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte hvitløkspoteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel potetbåtene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Kyllingburger:** Skyll og finhakk korianderen. Bland sammen halvparten av korianderen, kyllingkjøttdeigen, 1 ss av ingefærblandingen, maisstivelsen og 1 ss soyasaus i en bolle. Form 2–3 cm tykke hamburgere av deigen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt av oljen fra ingefærblandingen. Stek burgerne i 3–4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte.

4. **Salat:** Skyll kinakålen og skrell rødløken. Kutt kinakålen, rødløken og agurken i tynne strimler. Finhakk resten av korianderen. Bland sammen kinakålen, ønsket mengde av rødløken, agurken og korianderen i en salatbolle. Smak til med saft fra limen, 1 ss soyasaus og ½ ts sukker.

5. **Tilbehør:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering.

6. **Servering:** Sett alle ingrediensene på bordet, og la alle sette sammen sin egen burger. Topp med urtedressing, og server hvitløkspotetene til retten.



## TIPS!

Fukt hendene i kaldt vann, så er det enklere å forme burgerne. Grønnsakene kan serveres hver for seg. Server gjerne ketchup eller chilisaus til burgeren.