



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Åpen roedeburger med biffkarbonader, coleslaw og chilibakte potet- og gulrotstaver

Potet- og gulrotstaver

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 pakke røkt chilimix

Coleslaw

150–300 g hodekål
1 stk hvitløksfedd
½ pakke lettmaiones
½ ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
½ ss sukker ^B

Burger

1 stk grove hamburgerbrød
360 g magre biffkarbonader

Tilbehør

50 g ruccola
1 stk tomat

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potet: 150 g Coleslaw: 80 g
Energiinnhold: ca. 470 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Potet- og gulrotstaver:** Skyll potetene og skrell gulrøttene, og kutt dem i staver. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje og chilimiksen. Stek potetene og gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre og gylne.

3. **Coleslaw:** Fjern det ytterste laget på hodekålen, og kutt kålen i tynne strimler. Skrell og finhakk hvitløken. Ha kålen og hvitløken i en serveringskål, og bland inn majonesen, ½ ss eddik, ½ ss sukker, og smak til med litt salt og pepper.

4. **Burger:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme. Varm burgerbrødet i ovnen i 3–4 minutter, eller til det er gjennomvarmt.

5. **Tilbehør:** Skyll ruccolaen og tomaten, og kutt tomaten i tynne skiver.

6. Server et halvt burgerbrød til hver og sett sammen burgeren slik du ønsker. Server potet- og gulrotstavene til.



Biffkarbonadene kan eventuelt varmes i ovnen i omtrent 10 minutter.