



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Burgerbowl med picklad rödlök och grönsaker

Klyftpotatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 tsk

Picklad rödlök

- Rödlök 1 st
- Vatten 1½ dl
- Socker 1 dl
- Ättiksprit (12%) ½ dl

Burgare

- Nötfärs 250 g
- Chili flakes 2 krm
- Rökt paprikapulver ½ tsk
- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Olja 1 tsk

Tillbehör

- Tomat 1 st
- Snackgurka 1 st
- Mixsallad 30 g
- BBQ-sås 1 förp

Att ha hemma ●

- Ättiksprit (12%),
- Bakplåtspapper, Olja,
- Salt, Socker,
- Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Klyftpotatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg. Rör om efter halva tillagningstiden.

3. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Häll vatten, socker och ättiksprit i en liten kastrull och koka upp. Ta kastrullen från värmen. Lägg ner löken och blanda med lagen, låt stå till servering.

4. **Burgare:** Blanda nötfärs, chili flakes (efter egen smak), rökt paprikapulver, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Forma färsen till ca 10 st köttbullar och tryck till dem lätt till miniburgare. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek miniburgarna ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.

5. Skär tomat och snackgurka i mindre bitar. Lägg klyftpotatis i skålar. Toppa med mixsallad, miniburgare, picklad rödlök, gurka och tomat. Servera med bbq-sås.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.