



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.

Fiskburgare med lime och koriander

Fiskburgare

Lime, (limeskal) 1 st
Rödlök ½ st
Koriander 10 g
Vitlök 1 klyfta
Clariasfärs 250 g
Srirachasås ½ förp
● Salt ½ tsk
● Olja 1 tsk

Dressing

Matyoghurt 1 dl
Sweet chilisås 1 förp
Vitlök ½ klyfta
Lime, (limesaft)

Till servering

Röd paprika ½ st
Rödlök ½ st
Snackgurka 1 st
Hamburgerbröd 2 st
Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt

- 1. Fiskburgare:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Grov riv rödlök. Grovhacka koriander. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad vitlök, clariasfärs, srirachasås (börja ev med mindre mängd sriracha, se tips!) och salt. Blanda väl och forma till 2 burgare.
- 2. Dressing:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås, pressad vitlök och lite pressad limesaft från den använda limen. Smaka av med lite salt.
- 3. Fiskburgare:** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek burgarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
- 4. Tillbehör:** Skiva röd paprika och rödlök. Skär snackgurka i stavar. Hetta upp en torr stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg.
- 5. Fyll hamburgerbröd** med ruccola, fiskburgare, röd paprika, rödlök och dressing. Servera med gurstavar.

TIPS! Stek gärna ett litet smakprov på den kryddade färsen. Öka sedan kryddning efter smak.