



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Koreansk burger med hurtig kimchi

Det skal du bruge

200 g gulerødder
1½ tsk sambal oelek
1 spsk sesamfrø
15 g ingefær
½ stk spidskål
½ stk hvidløg solo
1 spsk ketchup
2 spsk tomatpuré
½ spsk hvidvinseddike
300 g hakket oksekød
1 spsk rasp
½ spsk sojasauce
½ spsk honning
2 stk burgerboller
½ stk rødløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Ovn:** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft). TIP: Du kan også varme brød på brødristeren.
- 2 Gulerødder:** Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie. Drys ½ spsk sesam over og krydr med salt og peber. Bag dem i 12-14 min.
- 3 Kimchi:** Riv ingefær og kom halvdelen i en skål (gem resten til dressing). Skær spidskålen i tynde strimler og kom den i skålen. Tilsæt presset hvidløg, hvidvinseddike, ½ spsk ketchup, ½ spsk tomatpure, 1 tsk sambal oelek og lidt salt. Rør det hele godt sammen og lad det trække.
- 4 Sesamfrø:** Rist ½ spsk sesamfrø på en tør pande i ca. 2 min. til de får lidt farve. Sæt til side.
- 5 Burgerbøf:** Kom kødet i en skål og tilsæt rasp, ½ tsk sambal oelek, ½ spsk tomatpuré, 1 spsk vand, salt og peber. Rør det sammen og form til bøffer, så de passer til bollerne. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg bøfferne ca. 5 min. på hver side TIP: Kernetemperatur ved stegning af oksekød: Meget rød=54°C Medium=56-58°C Gennemstegt=60°C+
- 6 Dressing:** Rør de ristede sesamfrø, honning, soja, ½ spsk ketchup, 1 spsk tomatpuré og resten af ingefæren sammen i en skål.
- 7 Brød:** Varm burgerbollerne i ovn eller på en brødrister.
- 8 Servering:** Pil rødløg og skær i skiver. Byg burgeren op med bøf, løg, kimchi og dressing. Servér med sesamstegte gulerødder.

Allergener

Byg, Gluten, Hvede, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.858 kJ / 683 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	22,8 g
heraf mættede fedtsyrer	7,0 g
Kulhydrat	75,4 g
heraf sukkerarter	28,0 g
Protein	44,2 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	11,1 g