



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grillet portobello-burger med spidskålssalat og pesto

Det skal du bruge

¾ pose bouillon, grøntsag
75 g beluga linser
400 g portobello-svampe
2 stk burgerboller
2 stk tomater
1 drys persille, bredbladet
2 stk forårsløg
⅓ stk spidskål
1 spsk æbleeddike
2 spsk grøn pesto

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen. TIP: Du kan også tilberede på en pande.
- 2 Opløs bouillon i 3 dl kogende vand. Skyl linserne i koldt vand, hæld dem sammen med bouillon i en gryde og kog 18 min. Hæld evt. overskydende væde fra.
- 3 Pensl de hele svampe med lidt olie og grill på direkte varme ca. 5-10 min. på hver side TIP: Sæt en tung pande ovenpå svampene under stegningen for at trykke dem flade. Krydr med salt og peber.
- 4 Del bollerne og rist dem på begge sider på grillen eller en brødrister. Skyl og tør tomat, persille og forårsløg. Tag de yderste blade af spidskålen.
- 5 Salat: Skær forårsløg i tynde ringe. Skær tomat i smalle både. Fjern stokken og snit spidskål i tynde strimler. Hak persille groft. Bland grøntsagerne sammen i en skål. Vend de færdigkogte linser i.
- 6 Bland æbleeddike med 1 spsk olie og krydr med salt og peber. Vend dressing i salaten.
- 7 Smør 1 spsk pesto på hver af bollerne. Læg de grillede svampe på. Fyld evt. lidt salat i burgeren og servér resten af salaten til.

Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Rug, Selleri, Svovaldioxid

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:	2.639 kj / 631 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,1 g
Kulhydrat	76,5 g
heraf sukkerarter	14,8 g
Protein	27,6 g
Salt	8,0 g
Kostfibre	20,8 g