



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Grillet portobello-burger med spidskålssalat og pesto

Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon
75 g belugalinser
400 g portobello-svampe
2 stk burgerboller
1 stk tomat
1 drys bredbladet persille
2 stk forårsløg
125 g snittet spidskål
1 spsk æbleeddike
2 spsk grøn pesto

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. **TIP:** Du kan også tilberede på en pande.
- 2 **Beluga linser:** 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 eller på en (grill)pande 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. Del bollerne og rist dem på begge sider på grillen eller en brødrister.
- 4 **Salat:** Skyl og tør tomat, persille og forårsløg. Skær forårsløg i tynde ringe. Skær tomat i smalle både. Hak persille groft. Bland grøntsagerne sammen med spidskål i en skål. Vend de færdigkogte linser i.
- 5 **Dressing:** Bland æbleeddike med samme mængde olie og krydr med salt og peber. Vend dressing i salaten.
- 6 Smør pesto på bollerne og læg de grillede svampe på. Fyld lidt salat i burgeren og servér resten af salaten til.

Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Rug, Selleri, 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:	2.510 kJ / 600 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,1 g
Kulhydrat	70,4 g
heraf sukkerarter	11,8 g
Protein	26,1 g
Salt	7,4 g
Kostfibre	18,7 g