



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Indiske grøntsagsrösti i burgerbolle med mangodip

## Det skal du bruge

1 dl røde linser  
1 stk rødløg  
300 g søde kartofler  
1 spsk garam masala  
½ stk solo hvidløg  
1 bæger pasteuriseret æg  
2 stk burgerboller  
1 stk tomat  
1 stk hjertesalat  
1 dl creme fraiche  
1 spsk mangochutney

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kog linser i 2 dl vand tilsat ½ tsk salt i 7 min. Hæld vandet fra.
- 2 Pil løg, del og skær i tynde skiver. Steg i lidt olie ved middel til lav varme på en pande ca. 5 min. til de er bløde.
- 3 Skræl og riv kartofler. Bland det med kogte linser, garam masala, presset hvidløg, 1 spsk mel, æg, ¾ tsk salt og lidt peber.
- 4 Varm panden fra løgene op igen med lidt olie ved høj varme. Form kartoffelmassen til 4 rösti, klap dem så flade du kan og steg dem 4-5 min. på hver side. Skru ned undervejs, så de ikke brænder på.
- 5 Flæk bollerne og rist dem på en brødrister på begge sider.
- 6 Skær imens tomat i tynde skiver og skyl salat og skær i grove strimler.
- 7 Rør creme fraiche med mangochutney og smør på de halve boller. Læg salat, rösti, tomat og løg på. Dryp evt. med ekstra dip.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø

## 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: 1.988 kj / 475 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,7 g  
heraf mættede fedtsyrer 6,6 g

Kulhydrat 64,2 g  
heraf sukkerarter 21,4 g

Protein 19,3 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 10,6 g