



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Chili-cheddar bagelburger med bønnefritter og chilidip

Det skal du bruge

200 g grønne bønner
1 fed hvidløg
½ stk rød chili
1 stk tomat
1 dl creme fraiche
300 g hakket oksekød
2 stk chili/cheddar-bagels
50 g rucola salat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Skyl og nip bønnerne. Fordel på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie og salt. Bag ca. 18 min. til de har fået lidt farve. Vend gerne undervejs.
- 3 Hak hvidløg og chili fint (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Steg det i 1 tsk olie i ca. 3 min. uden det tager farve. Hak tomat groft og steg med ved lav varme i ca. 5 min.
- 4 Hæld olien med chili, hvidløg og tomat i en skål og lad det køle af. Vask ikke panden, brug den til at stege bøfferne på, så de får smag fra olien. Bland creme fraiche i skålen, når det er kølet af.
- 5 Form kødet til flade bøffer ca. 1½ cm tykke. Krydr med salt og peber. Steg bøfferne på panden til de er gennemstegt ca. 10-12 min. i alt.
- 6 Varm bagels med i ovnen de sidste 4-5 min.
- 7 Skyl rucola. Halvér bagels og smør over- og underdelen med chilidip. Fordel rucola på og læg en bøf i hver. Servér med bønnefritter og resten af dippen.

Allergener

Byg, Hvede, Laktose, Mælk, Rug

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: | 3.432 kj / 820 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 32,6 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 12,7 g |
| Kulhydrat | 81,1 g |
| heraf sukkerarter | 12,3 g |
| Protein | 50,7 g |
| Salt | 3,7 g |
| Kostfibre | 10,2 g |