



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Portobello-burger og spidskålssalat med belugalinser

Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon
75 g belugalinser
300 g portobello-svampe
2 stk burgerboller
1 stk tomat
1 pakke bredbladet persille
1 bundt forårsløg
125 g snittet spidskål
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
1 pose hvidløgsdressing

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Beluga linser:** Opløs bouillon i 3 dl kogende vand i en gryde. Skyl linserne i koldt vand, kom dem i bouillon og kog ca. 18 min. Hæld evt. overskydende væde fra.
- 2** **Portobello burger:** Kom ingefær/hvidløg/chili i olie på en (grill)pande og varm op til middelhøj varme. Steg svampene i 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 en brødrister.
- 3** **Salat:** Skyl og tør persille og forårsløg. Skær forårsløg i tynde ringe og hak persille groft. Bland grøntsagerne sammen med spidskål i en skål. Vend de færdigkogte linser i. Hæld halvdelen af hvidløgsdressing hen over salaten.
- 4** **Anret:** Skyl tomat og skær i skiver. Smør resten af hvidløgsdressing på bollerne og læg de grillede svampe på. Fyld tomat og lidt salat i burgeren og servér resten af salaten til.

Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Rug, Selleri, Sennep

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:	2.471 kj / 590 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,3 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	71,0 g
heraf sukkerarter	12,5 g
Protein	26,4 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	18,6 g