



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Grillede thai-burgere med ananas-relish

Det skal du bruge

½ bundt forårsløg
½ pakke mynte, frisk
½+½ pakke srirachasauce
300 g hakket oksekød
140 g ananas i tern
½ stk lime
½ stk grøn peber
1 pose peanuts
150 g coleslaw-blanding
½ tsk sesamolie
2 stk burgerboller

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Ellers tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også lune bollerne på en brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 **Burgerbøffer:** Hak forårsløg og mynte fint. Pisk første portion srirachasauce med ½ spsk vand. Rør det i kødet med $\frac{2}{3}$ af forårsløgene, halvdelen af mynten og lidt salt. Form en flad bøf pr. person ca. 1½ cm tykke og pensl med olie.
- 3 **Ananas-relish:** Hæld væden fra ananas og hak ternene groft. Bland med resten af mynten og forårsløg samt 1 tsk limesaft (gem resten til dressing).
- 4 **Salat:** Skyl, rens og skær peberfrugt i små tern. Hak peanuts groft. Bland peberfrugt og peanuts med kålblandingen.
- 5 **Dressing:** Pisk 1 spsk limesaft, sriracha og sesamolie til dressing. Smag til med salt og peber og vend i salaten.
- 6 Grill bøfferne på direkte varme ca. 4 min. på hver side. **Pande:** Varm lidt olie op på en (grill)pande ved høj varme. Brun bøfferne 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg færdig 7-8 min. ialt.
- 7 Flæk bollerne og lun på grillen, i ovnen eller på brødrister. Byg en burger med salat, bøf og relish topping og servér resten af salaten til.

Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Jordnødder, Laktose, Mælk, Rug, 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: 3.038 kj / 726 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 34,5 g
heraf mættede fedtsyrer 8,6 g

Kulhydrat 60,6 g
heraf sukkerarter 21,2 g

Protein 43,2 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 8,0 g