



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  
½ pose hakkede 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. 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, Nødder, 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: 2.974 kJ / 711 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 32,6 g  
heraf mættede fedtsyrer 8,0 g

Kulhydrat 61,9 g  
heraf sukkerarter 21,1 g

Protein 42,6 g

Salt 2,1 g

Kostfibre 8,0 g