



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Koreansk burger med hurtig kimchi

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
½+½ spsk sesamfrø
½ stk ingefær
125 g snittet spidskål
1 fed hvidløg
½ spsk hvidvinseddike
½+½ spsk ketchup
½+½+1 spsk tomatpuré
1+½ tsk sambal oelek
300 g hakket oksekød
1 spsk rasp
½ spsk honning
½ spsk sojasauce
2 stk burgerboller
½ stk rødløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Sesambagte gulerødder:** Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie. Drys halvdelen af sesamfrøene over og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen 12-14 min.
- 3** **Kimchi:** Riv ingefær og kom halvdelen i en skål sammen med spidskål. Tilsæt presset hvidløg, hvidvinseddike og den første andel af ketchup, tomatpuré, sambal oelek og lidt salt. Rør det hele godt sammen og lad det trække.
- 4** **Sesamfrø:** Rist resten af sesamfrøene på en tør pande i ca. 2 min. til de får lidt farve. Sæt til side.
- 5** **Burgerbøf:** Kom kødet i en skål og tilsæt rasp, sambal oelek, tomatpuré, 1 spsk vand, salt og peber. Rør det sammen og form til bøffer, så de passer til bollerne. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg bøfferne ca. 5 min. på hver side.
- 6** **Dressing:** Rør de ristede sesamfrø, honning, soja, ketchup, tomatpuré og resten af ingefæren sammen i en skål.
- 7** **Brød:** Varm burgerbollerne med i ovnen de sidste min.
- 8** **Servering:** Pil rødløg og skær i skiver. Byg burgeren op med bøf, løg, kimchi og dressing. Servér med sesamstegte gulerødder.

Tips:

Hvis ikke du ønsker retten for stærk kan du reducere mængden af sambal oelek

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

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:	1.696 kj / 405 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,3 g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrat	23,0 g
heraf sukkerarter	14,0 g
Protein	34,9 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	4,4 g