



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakta.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

15

Hamburgare i bröd med stekta grönsaker

Hamburgare

Nötfärs 250 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Neutral olja ½ tsk

Grönsaker

Purjolök ½ st

Zucchini 1 st

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Neutral olja ½ tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Till servering

Hamburgerbröd 2 st

Matyoghurt ½ dl

🏠 Ketchup ½ msk

🏠 Sambal oelek 1 krm

1. Hamburgare: Lägg nötfärs i en bunke och krydda med salt och nymald svartpeppar. Forma till 2 hamburgare.

2. Grönsaker: Strimla purjolök. Skiva zucchini och vitlök. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs purjolök och zucchini ca 4 min. Tillsätt vitlök och fräs ytterligare ca 2 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Lägg över på ett fat och täck med folie. Spara stekpannan.

3. Hamburgare: Hetta upp neutral olja i den sparade stekpannan. Stek burgarna ca 6 min per sida, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C). Torka ur och spara stekpannan.

4. Hetta upp den sparade stekpannan och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg.

5. Blanda ihop matyoghurt, ketchup och sambal oelek till en dressing.

6. Fyll hamburgerbröd med stekta grönsaker, nystekta burgare och en klick dressing.