



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Portabelloburgare med tomataioli

Tomataioli

Soltorkade tomater, (50 g) ½ burk
Matyoghurt ½ dl
Majonnäs 1 msk
Vitlök ½ klyfta
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Portabelloburgare

Tomat 1 st
Avokado ½ st
Portabello 2 st
Hamburgerbröd 2 st
Ruccola 30 g
🏠 Neutral olja 1 tsk

- 1. Tomataioli:** Finhacka avrunna soltorkade tomater och blanda med matyoghurt, majonnäs och pressad vitlök i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 2. Portabelloburgare:** Skiva tomat tunt. Kärna ur och skiva avokado.
- 3.** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och stek portabello ca 3 min per sida. Krydda med lite salt.
- 4.** Hetta upp en torr stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg (se tips!).
- 5.** Fyll hamburgerbröden med ruccola, portabello, avokado och tomat. Toppa med en klick tomataioli.

TIPS! Om du väljer bort ena brödhälvan kan du dra av 2 Points per portion.