



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

16

## Burgerbowl med picklad rödlök, bbq-sås och klyftpotatis

### Picklad rödlök

Rödlök 1 st

🏠 Vatten 1½ dl

🏠 Socker 1 dl

🏠 Ättiksprit (12%) ½ dl

### Klyftpotatis

Bakpotatis 1 st

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

### Burgare

Nötfärs 250 g

Chipotlekrydda ½ tsk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Neutral olja 1 tsk

### Tillbehör

Tomat 2 st

Mixsallad 30 g

BBQ-sås 1 förp

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Häll vatten, socker och ättiksprit i en liten kastrull och koka upp. Ta kastrullen från värmen. Lägg ner löken och blanda med lagen, låt stå i kylan till servering.

3. **Klyftpotatis:** Klyfta bakpotatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg. Rör om efter halva tillagningstiden.

4. **Burgare:** Blanda nötfärs, chipotlekrydda, salt och svartpeppar i en bunke. Forma färsen till ca 10 st köttbullar och tryck till dem lätt till miniburgare. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek miniburgarna ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.

5. Skär tomat i mindre bitar. Lägg klyftpotatis i skålar. Toppa med mixsallad, miniburgare, picklad rödlök och tomat. Servera med bbq-sås.

**TIPS!** Om du har, använd gärna en stektermometer.