



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

Kalkonburgare med curry- och äppelyoghurt

Curry- och äppelyoghurt

Grönt äpple ½ st
Matyoghurt ½ dl
Curry 1 tsk

Kalkonburgare

Kalkonfärs 300 g
Ströbröd ½ msk
🏠 Äggula 1 st
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Neutral olja 1 tsk

Tillbehör

Romansallad ¼ st
Tomat 1 st
Morot 2 st
Hamburgerbröd 2 st

1. Curry- och äppelyoghurt: Grovriv grönt äpple och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt och curry till en dressing.

2. Kalkonburgare: Lägg kalkonfärs i en bunke. Blanda med äggula, ströbröd, salt och nymald svartpeppar. Forma till två burgare.

3. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek burgarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.

4. Tillbehör: Skär tomat i skivor. Bryt blad av romansallad. Skala morötter och skär i stavar.

5. Hetta upp en torr stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg.

6. Fyll hamburgerbröd med sallad, tomat, burgare och dressing. Servera med morotsstavar.