



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

14

Portabelloburgare med pannoumi och rödbetstzaziki

Rödbetstzaziki

Rödbeta 1 st
Matyoghurt 1 dl
Flytande honung ½ förp
Vitlök ½ klyfta
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Portabelloburgare

Portabello 2 st
Pannoumi, (75 g) ½ förp
🏠 Neutral olja ½+½ tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Hamburgerbröd 2 st
Ruccola 30 g
Morot 2 st

- 1. Rödbetstzaziki:** Skala och grov riv rödbeta. Lägg i ett durkslag och blanda med salt, låt stå ca 5 min. Pressa ur lite vätska ur betorna och lägg i en skål och blanda med matyoghurt, flytande honung, pressad vitlök och lite nymald svartpeppar. Smaka av med lite salt.
- 2. Portabelloburgare:** Hetta upp ½ tsk neutral olja i en rymlig stekpanna och stek portabello ca 3 min per sida. Krydda med lite salt och lite nymald svartpeppar. Spara stekpannan.
- 3. Dela pannoumi på hälften.** Hetta upp ½ tsk neutral olja i den använda stekpannan och stek osten ca 1 min på hög värme, tills den fått fin färg. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
- 4. Tillbehör:** Skala och skär morot i stavar.
- 5.** Hetta upp en torr stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg (se tips!).
- 6.** Fyll hamburgerbröden med ruccola, portabello, pannoumi och rödbetstzaziki. Servera med morotsstavar.

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