



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

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 brödhelvan kan du dra av 2 Points per portion.