



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 **17**

# Hamburgare med bbq-sås och stekt lök

## Stekt lök

Gul lök 2 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt 1½ krm

🏠 Vatten 2 msk

## Hamburgare

Nötfärs 250 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 2 krm

🏠 Neutral olja 1 tsk

## Till servering

Tomat 1 st

Isbergssallad ¼ st

Hamburgerbröd 2 st

BBQ-sås 1 förp

- 1. Stekt lök:** Halvera gul lök och skär i skivor. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek löken med salt ca 5 min, tills den har fått fin färg. Tillsätt vatten och låt koka in. Lägg upp på en tallrik och spara stekpannan.
- 2. Hamburgare:** Lägg nötfärs i en bunke och krydda med salt och nymald svartpeppar. Forma till 2 hamburgare.
- 3. Till servering:** Skiva tomat. Strimla isbergssallad.
- 4. Hamburgare:** Hetta upp neutral olja i den sparade stekpannan. Stek burgarna ca 6 min per sida, tills de är helt genomstekta.
- 5.** Hetta upp en stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg.
- 6.** Fyll hamburgerbröd med sallad, tomat, nystekta burgare, stekt lök och BBQ-sås.

**TIPS!** Om du väljer bort ena brödhelvan kan du dra bort 2 Points per portion.