



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

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Fiskburgare med lime och koriander

Fiskburgare

Lime, (limeskal) 1 st
Rödlök ½ st
Koriander 10 g
Vitlök 1 klyfta
Clariasfärs 250 g
Srirachasås ½ förp
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Neutral olja 1 tsk

Dressing

Matyoghurt ½ dl
Sweet chilisås 1 msk
Vitlök ½ klyfta
Lime, (limesaft)
🏠 Salt

Till servering

Röd paprika ½ st
Rödlök ½ st
Snackgurka 1 st
Hamburgerbröd 2 st
Ruccola 30 g

- 1. Fiskburgare:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Grovriv rödlök. Grovhacka koriander. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad vitlök, clariasfärs, srirachasås (börja ev med mindre mängd sriracha, se tips!) och salt. Blanda väl och forma till 2 burgare.
- 2. Dressing:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås, pressad vitlök och lite pressad limesaft från den använda limen. Smaka av med lite salt.
- 3. Fiskburgare:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek burgarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
- 4. Till servering:** Skiva röd paprika och rödlök. Skär snackgurka i stavar.
- 5.** Hetta upp en torr stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg.
- 6.** Fyll hamburgerbröd med ruccola, fiskburgare, röd paprika, rödlök och dressing. Servera med gurstavar.

TIPS! Stek gärna ett litet smakprov på den kryddade färsen. Öka sedan kryddning efter smak.