



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

Burgerbowl med picklad rödlök, bbq-sås och klyftpotatis

Picklad rödlök

- Rödlök 1 st
- 🏠 Vatten 1½ dl
- 🏠 Socker 1 dl
- 🏠 Ättiksprit (12%) ½ dl

Klyftpotatis

- Bakpotatis 1 st
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Neutral olja 1 tsk
- 🏠 Salt

Burgare

- Nötfärs 250 g
- Chili flakes 2 krm
- Rökt paprikapulver ½ tsk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar 1 krm
- 🏠 Neutral olja 1 tsk

Tillbehör

- Tomat 1 st
- Mixsallad 30 g
- BBQ-sås 1 förp

- Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
- Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Häll vatten, socker och ättiksprit i en liten kastrull och koka upp. Ta kastrullen från värmen. Lägg ner löken och blanda med lagen, låt stå i kylan till servering.
- Klyftpotatis:** Klyfta bakpotatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg. Rör om efter halva tillagningstiden.
- Burgare:** Blanda nötfärs, chili flakes (efter egen smak), rökt paprikapulver, salt och svartpeppar i en bunke. Forma färsen till ca 10 st köttbullar och tryck till dem lätt till miniburgare. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek miniburgarna ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.
- Skär tomat i mindre bitar. Lägg klyftpotatis i skålar. Toppa med mixsallad, miniburgare, picklad rödlök och tomat. Servera med bbq-sås.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.