



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

15

## Hamburgare i bröd med stekta grönsaker

### Hamburgare

Nötfärs 250 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Olja ½ tsk

### Grönsaker

Röd paprika 1 st

Gul lök 1 st

Zucchini 1 st

Vitlök 1 klyfta

🏠 Olja ½ tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

### Till servering

Hamburgerbröd 2 st

Matyoghurt ½ dl

Srirachasås ½ förp

Gurka ½ st

**1. Hamburgare:** Lägg nötfärs i en bunke och krydda med salt och nymald svartpeppar. Forma till 2 hamburgare.

**2. Grönsaker:** Strimla röd paprika och gul lök. Skiva zucchini och vitlök. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs paprika, lök och zucchini ca 4 min. Tillsätt vitlök och fräs ytterligare ca 2 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Lägg över på ett fat och täck med folie. Spara stekpannan.

**3. Hamburgare:** Hetta upp neutral olja i den sparade stekpannan. Stek burgarna ca 6 min per sida, tills de är helt genomstekta. Torka ur och spara stekpannan.

**4. Till servering:** Hetta upp den sparade stekpannan och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg.

**5.** Blanda ihop matyoghurt och srirachasås (efter egen smak) till en dressing. Dela gurka i stavar.

**6.** Fyll hamburgerbröd med stekta grönsaker, nystekta burgare och en klick dressing. Servera med gurkstavar.