



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

14

Portabelloburgare med pannoumi och rödbetstzaziki

Rödbetstzaziki

Rödbeta 1 st
Matyoghurt 1 dl
Flytande honung ½ förp
Vitlök ½ klyfta

🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Portabelloburgare

Portabello 2 st
Pannoumi, (75 g) ½ förp

🏠 Olja ½+½ tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Hamburgerbröd 2 st
Ruccola 30 g
Morot 2 st

1. Rödbetstzaziki: Skala och grov riv rödbeta. Lägg i ett durkslag och blanda med salt, låt stå ca 5 min. Pressa ur lite vätska ur betorna och lägg i en skål och blanda med matyoghurt, flytande honung, pressad vitlök och lite nymald svartpeppar. Smaka av med lite salt.

2. Portabelloburgare: Hetta upp ½ tsk neutral olja i en rymlig stekpanna och stek portabello ca 3 min per sida. Krydda med lite salt och lite nymald svartpeppar. Spara stekpannan.

3. Dela pannoumi på hälften. Hetta upp ½ tsk neutral olja i den använda stekpannan och stek osten ca 1 min på hög värme, tills den fått fin färg. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.

4. Tillbehör: Skala och skär morot i stavar.

5. Hetta upp en torr stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg (se tips!).

6. Fyll hamburgerbröden med ruccola, portabello, pannoumi och rödbetstzaziki. Servera med morotsstavar.

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