



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

- Olja 1 tsk
- Salt 1½ krm
- Vatten 2 msk

Hamburgare

Nötfärs 250 g

- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 2 krm
- Olja 1 tsk

Till servering

Tomat 1 st

Isbergssallad ¼ st

Gurka ½ st

Hamburgerbröd 2 st

BBQ-sås 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

- 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. Skär gurka i stavar.
- 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. Servera med gurstavar.

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