



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingburger med avokado og tomat, gulrotfries og curry- og mangodressing

Gulrotfries

400 g gulrøtter

Grønnsaker

½–1 stk hjertesalat

1 stk tomat

½ stk avokado

½ stk rødløk

Burger

300 g kyllingburger

2 stk grove
hamburgerbrød

Servering

½ pakke curry- og
mangodressing

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Gulrotfries:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Fordel gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir, og bland inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gygne.
- 3 **Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten, og skyll bladene i kaldt vann. Skyll og kutt tomaten i skiver. Del avokadoen i to, fjern skallet, og kutt avokadoen i skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne ringer. Legg grønnsakene på et serveringsfat.
- 4 **Burger:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek burgerne i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte. Krydre med litt salt og pepper.
- 5 **Burger, fortsettelse:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering.
- 6 **Servering:** Bygg burgeren slik du ønsker. Ha curry- og mangodressing på burgeren, eller server den ved siden av med gulrotfriesene.