

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Sensational Burger
(2st burgare)

100 g Quinoa

2 st sötpotatisar

200g kikärter (från burk)

¼ rödkål (liten)

100 g babyspenat

200 g frysta sockerärter

100 g tomat

1 citron

2 msk hummus

2 msk granatäpplekärnor

1 msk en blandning av kryddorna:
kummin, gurkmeja, och ingefära

svarta sesamfrön

peppar

Salt

en handfull ruccolasallad

olivolja (till stekning)



2 PORTIONER



35 MIN



LÄTT

När du är sugen på en burgare men vill äta den på ett nytt sätt, testa en bowl!

TILLAGNING

1. Rosta sötpotatisen i ugnen

Förvärm ugnen till 200 °C. Skala och skär upp sötpotatisen i klyftor och lägg på en bakplåt, droppa olivolja över, krydda med salt, peppar, fänkålsfrön och blanda runt. Rosta i mitten av ugnen ca. 15 minuter.

2. Koka sockerärtorna och strimla kålen

Koka upp sockerärter i 1 minut. Skölj dem under kallt vatten och låt de torka (öppna sockerärtorna och ta ut de gröna bönorna). Strimla den röda kålen i tunna remsor och krydda med salt, peppar och citronsaft.

3. Koka quinoa

Skölj quinoa och koka den i 200 ml vatten tills vattnet försvinner.

4. Stek kikärtorna med kryddorna

Stek kikärterna i lite olja i cirka 4 minuter. Tillsätt kryddblandningen och stek en stund till.

5. Stek Hälsans kök Sensational burger

Stek Hälsans Kök Sensational Burgers i en stekpanna enligt anvisningarna på förpackningen.

6. Lägg upp grönsaker, burgare och quinoa i din bowl!

Halvera tomaterna. Lägg upp quinoa och salladen i skålarna. Därefter lägg i sötpotatis, rödkål, kikärter, sockerärter och en stor sked hummus. Skär hamburgarna i remsor och lägg dem ovanpå. Toppa med sesam, granatäpplekärnor och någon klyfta citron.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)