

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Sensational Burger
(2 Burgare)

4 stora portobello-svampar

100 g färsk spenat

1 stor morot

1 avokado

Salt

Peppar

1 paket med alfalfagroddar

½ gurka

1 lime

1 msk vegan (soja eller havre) yoghurt

2 kvistar mynta

solrosolja, eller valfri olja att steka i.

Sesamfrön (valfritt)



2 PORTIONER



35 MIN



MELLANLIGGANDE

Hälsans Köks Sensational Burger med portobello-svamp som bröd och en krämig myntasås.

TILLAGNING

1.1.

Skala moroten och skär i tunna skivor. Stek sedan morotsbitarna i riktligt med olja till de blir gyllenbruna. Låt morotsbitarna svalna på hushållspapper eller en ren kökshandduk för att ta bort överbliven olja.

2.2.

För myntasåsen:

Riv gurkan fint och pressa ut vattnet. Hacka myntan. Blanda sedan ihop grurkan och myntan med den veganska yoghurten i en skål. Smaka av med salt och peppar.

3.3.

För portobello-bröden:

Ta bort stjälken på portobello-svampen och rengör svampen. Stek dem sedan på mellanvärme på båda sidor i cirka 5 minuter i lite olja.

4.4.

Stek eller grilla Hälsans Kök Sensational Burgers enligt anvisningarna på förpackningen. Tips är att peppra burgarna lite så som du skulle göra med vanliga hamburgare.

5.5.

Medan Sensational Burgers tillagas, passa på att skära avokadon i skivor och pressa över limesaft från limen.

6.6.

Dags att montera ihop!

Börja med en portobellobas, tillsätt avokadoskivor, spenatblad och alfalfagroddar. Lägg sedan på en Sensational Burger, och använd en sked för att fördela myntasåsen ovan på burgaren. Toppa med den stekta moroten. Lägg portobello-locket ovanpå och toppa med sesamfrön för att få full effekt!

Sensational!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE