

INGREDIENSER

2 biffar Hälsans Kök Sensational Burger

50 g veganost

1 mogen fig

2 msk hummus

50 g spenatblad och några få lockiga (lolo bionda) sallad

1 litet grönt lockigt grönsallat

1 msk (färdig att äta) granatäpplefrön

2 msk yoghurt myntsås (se recept nedan)

2 gröna hamburgare (se recept), eller använd vanliga hamburgare

MATLAGNINGSTIPS

Yoghurt mintsås:

Blanda 2 msk tjock yoghurt med 1 msk majonnäs. Tillsätt en hackad en liten vitlöksklyfta och några myntblad. Krydda med salt och peppar.

Grön bulle

För 7 hamburgare behöver vi: 1 paket vitt brödblandning (med jäst, 450 g), 300 g färsk spenat, 2 msk extra jungfruolja, 275 ml ljummet vatten, 1 msk kokosmjölk att borsta, sesamfrön och / eller vallmofrö. Förvärm ugnen till 180 °C. Koka (rör om medan du lagar mat) kort spenat med lite vatten. Skölj under kallt vatten i ett durkslag och mala till puré i en köksmaskin. Blanda det i brödblandningen och tillsätt vatten och olivolja. Knåda och låt höjas enligt anvisningarna på förpackningen. Dela degen i 7 lika stora bitar och rulla till bollar. Forma dem till bollar genom att rulla degen under dina håll. Placera dem med sömsidan nedåt på ett oljevikt bakplåt eller på bakpapper. Pensla dem lätt med kokosmjölk och strö över sesamfrön och / eller vallmofrön. Låt dem höjas igen till dubbel volym och baka dem i cirka 15 minuter. De ska låta ihålliga när de tappas under.



2 PORTIONER



25 MIN



MELLANLIGGANDE

Med Sensational burger, zucchini, fikon och hummus är detta defenitivt en grön Deluxbugrare värd sitt namn!

TILLAGNING

1. Skär och grilla zucchini

Skär zucchini och veganost i skivor, grilla zucchini i ca 2 till 3 minuter i en het grillpanna på båda sidor tills grillmärken visas och lägg åt sidan. Skär också fikonet i skivor.

2. Grilla burgarbröden

Grilla burgarbröden på bägge sidor så att de får lätta grillränder

3. Grilla Sensational Burger

Grilla Sensational burger enligt anvisningarna på förpackningen och lägg på skivor av vegansk ost när burgarna nästan är klara, så att osten börjar smälta

4. Montera din burgare!

Sprid botten av bröden med hummus. Täck med spenat och lägg burgarna med ost ovanpå. Lägg fikonskivor på osten och några blad av sallad. Redo att äta!

5. 5.

Sked yoghurtsås på den, strö över granatäpplefrön och lägg locken ovanpå

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE