BURGER BULGUR SALLAD

INGREDIENSER

300 gram Plant-based Burger

500 gram Pumpa, rå

48 gram Citronsaft, rå

567 gram Kål, röd, rå

100 gram Spenat, rå

125 gram Svamp, maitake, rå

100 gram Bulgur, torr

125 gram SILKE Vanlig sojayoghurt

SERVING 2 PORTIONER

VARAKTIGHET 45 MIN

SVÅRIGHETSGRAD MELLANLIGGANDE

Njut av smakerna från denna veganska Autumn Burger Bulgur Sallad med spenat och rostad pumpa. Denna härliga måltidssallad kombinerar den välsmakande Hälsans Kök Plant-based Burger med den söta och karamelliserade smaken av rostad pumpa. Toppad med en krämig och syrlig yoghurtsås, varje tugga är en smakskur som gör dig sugen på mer.

TILLAGNING

1. Rosta pumpan

Värm ugnen till 200 °C. Halvera pumpan, ta bort kärnorna och skär den i lika stora, inte för tjocka klyftor. Rosta pumpaklyftorna med lite olja, salt och peppar på en plåt i cirka 20 minuter tills de är mjuka.

2. Koka bulgur och förbered salladen

Koka bulguren i kokande vatten i cirka 10 minuter tills den är mjuk. Häll av och låt svalna. Skiva eller riv under tiden rödkålen tunt. Blanda yoghurten med citronsaft och smaka av med salt och peppar.

3. Grilla burgaren

Koka eller grilla veggie burgarna enligt anvisningarna på förpackningen. Tillsätt svampen och låt koka i några minuter, smaka sedan av med salt och peppar.

4. Servera och njut!

Dela bulgur, spenat, rödkål och svamp på tallrikar och ringla över citronsaft. Ordna de rostade pumpaklyftorna och veggie burgarna ovanpå och servera med

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE