



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Burgare med het hamburgerdressing och rostade morötter

### Hamburgerdressing

Matyoghurt 4 msk  
Vitlök 1 klyfta  
Srirachasås ½ förp  
Mild senap 1 tsk  
● Salt 1 krm

### Rostade morötter

Morötter 300 g  
● Olja ½ tsk  
● Salt 1 krm

### Burgare

Nötfärs 250 g  
● Salt 1 krm  
● Olja 1 tsk

### Tillbehör

Tomat 1 st  
Rödlök ½ st  
Mixsallad 50 g  
Hamburgerbröd 2 st

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Hamburgerdressing:** Blanda ihop matyoghurt, pressad vitlök, sriracha (efter egen smak), mild senap och salt i en skål.
3. **Rostade morötter:** Dela morötter i stavar och lägg i en ugnform. Blanda med lite neutral olja och salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 10 min, tills morötterna fått fin färg.
4. **Burgare:** Forma nötfärs till 2 platta biffar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek burgarna ca 4 min per sida, tills de är helt genomstekta.
5. **Tillbehör:** Skiva tomat och rödlök. Lägg upp tillsammans med mixsallad på ett fat.
6. Fyll hamburgerbröd (se tips!) med burgare, grönsaker och dressing. Servera med rostade morötter.

**TIPS!** Värm hamburgerbröden hastigt, med snittytan nedåt, i den använda stekpannan!