



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget asiatisk kyllingburger, sprø kålsalat og hvitløkspoteter

Ovnsbakte hvitløkspoteter

1 stk bakepotet
½ stk hvitløksfedd
1 ts olje ^B

Kyllingburger

½ bunt koriander
300 g kyllingkjøttdeig
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke maisstivelse
½ pose glutenfri soyasaus

Salat

300 g delt kinakål
½ stk rødløk
1 stk agurk
½ bunt koriander
½ stk lime
½ pose glutenfri soyasaus
½ ts sukker ^B

Tilbehør

2 stk grove hamburgerbrød
40 g lett urtedressing

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingburger: 125 g Brød: ½ stk Salat: 150 g Potet: 75 g Dressing: 1 ss Energiinnhold: ca. 480 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte hvitløkspoteter:** Skyll og kutt poteten i båter. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel potetbåtene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Kyllingburger:** Skyll og finhakk korianderen. Bland sammen halvparten av korianderen, kyllingkjøttdeigen, 1 ss av ingefærblandingen, maisstivelsen og ½ pose soyasaus i en bolle. Form 2–3 cm tykke hamburgere av deigen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt av oljen fra ingefærblandingen. Stek burgerne i 3–4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte.

4. **Salat:** Skyll kinakålen og agurken, og skrell rødløken. Kutt kinakålen, rødløken og agurken i tynne strimler. Bland sammen kinakålen, ønsket mengde av rødløken, agurken og resten av korianderen i en salatbolle. Smak til med saft fra limen, resten av soyasausen og ½ ts sukker.

5. **Tilbehør:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering.

6. **Servering:** Sett alle ingrediensene på bordet, og la alle sette sammen sin egen burger. Topp med urtedressing, og server hvitløkspotetene til retten.



TIPS!

Fukt hendene i kaldt vann, så er det enklere å forme burgerne. Grønnsakene kan serveres hver for seg. Server gjerne ketchup eller chilisauz til burgeren.