



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 30 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!