



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingburger med friske grønnsaker, gulrotfries og urtedressing

Gulrotfries

300 g gulrøtter
1 ts olje ^B

Grønnsaker

½–1 stk hjertesalat
1 stk tomat
½ stk rødløk

Burger

300 g kyllingburger
½–1 pakke sitruskrydder
2 stk grove hamburgerbrød
1 ts olje ^B

Servering

½ pakke lett urtedressing

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingburger: 150 g
Hamburgerbrød: ½ stk
Urtdressing: 1 ss
Energiinnhold: ca. 400 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Gulrotfries:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Fordel gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne.
3. **Grønnsaker:** Kutt enden av hjertesalaten, skyll bladene i kaldt vann, og riv dem i grove biter. Skyll og kutt tomaten i skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne ringer. Legg grønnsakene på et serveringsfat.
4. **Burger:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek burgerne i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte. Krydre med sitruskrydderet.
5. **Burger, fortsettelse:** Varm hamburgerbrødene i ovnen i 3–4 minutter før servering.
6. **Servering:** Sett sammen burgeren slik du ønsker. Ha urtedressing på burgeren, eller server den ved siden av med gulrotfriesene.



TIPS!

Varm hamburgerbrødene i stekepannen.