



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

Burgerbowl med picklad rödlök och grönsaker

Klyftpotatis

Potatis 400 g

- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 tsk

Picklad rödlök

Rödlök 1 st

- Vatten 1½ dl
- Socker 1 dl
- Ättiksprit (12%) ½ dl

Burgare

Nötfärs 250 g

Chili flakes 2 krm

Rökt paprikapulver ½ tsk

- Salt ½ tsk
- Svartpeppar 1 krm
- Olja 1 tsk

Tillbehör

Tomat 1 st

Snackgurka 1 st

Mixsallad 30 g

BBQ-sås 1 förp

Att ha hemma ●

- Ättiksprit (12%),
- Bakplåtspapper, Olja,
- Salt, Socker,
- Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Klyftpotatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg. Rör om efter halva tillagningstiden.

3. **Picklad rödlök:** Skiva rödlök tunt. Häll vatten, socker och ättiksprit i en liten kastrull och koka upp. Ta kastrullen från värmen. Lägg ner löken och blanda med lagen, låt stå till servering.

4. **Burgare:** Blanda nötfärs, chili flakes (efter egen smak), rökt paprikapulver, salt och nymald svartpeppar i en bunke. Forma färsen till ca 10 st köttbullar och tryck till dem lätt till miniburgare. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek miniburgarna ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.

5. Skär tomat och snackgurka i mindre bitar. Lägg klyftpotatis i skålar. Toppa med mixsallad, miniburgare, picklad rödlök, gurka och tomat. Servera med bbq-sås.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.