



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

BBQ-burgare med stekt lök och rostade morötter

Rostade morötter

Morot 3 st

● Olja ½ tsk

Stekt lök

Gul lök 1 st

● Olja ½ tsk

● Salt 1½ krm

● Vatten 2 msk

Hamburgare

Nötfärs 250 g

● Salt ½ tsk

● Svartpeppar 2 krm

● Olja ½ tsk

Till servering

Tomat 1 st

Mixsallad 65 g

Hamburgerbröd 2 st

BBQ-sås 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,

Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostade morötter:** Skala morötter och skär i stavar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med neutral olja och lite salt. Rosta högt upp i ugnen ca 12 min.

3. **Stekt lök:** Halvera gul lök och skär i skivor. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek löken med salt ca 5 min, tills den har fått fin färg. Tillsätt vatten och låt koka in. Lägg upp på en tallrik och spara stekpannan.

4. **Hamburgare:** Lägg nötfärs i en bunke och krydda med salt och nymald svartpeppar. Forma till 2 hamburgare. Hetta upp neutral olja i den sparade stekpannan. Stek burgarna ca 6 min per sida, tills de är helt genomstekta.

5. Skiva tomat. Fyll hamburgerbröd (se tips) med mixsallad, tomat, hamburgare, stekt lök och BBQ-sås. Servera med rostade morötter.

TIPS! Hetta upp en stekpanna och rosta hamburgerbröden med snittytan nedåt, tills de fått fin färg!