



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 MIN. TILBEREDNING

Burger med bbq kalkunschnitzel og tomatsalsa



GRØN

Masser af grønt og danske råvarer i klimavenlige retter med mindre kød

Det skal du bruge

250 g cherrytomater
½ stk rødløg
½ stk chili rød
2 spsk ketchup
2 spsk barbecuesauce
2 stk kalkunschnitzler
2 stk burgerboller
1 stk hjertesalat
½ stk agurk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skyl tomaterne, skær dem i tern, og afdryp dem i en sigte, så det meste af væden drypper fra. Pil og hak ½ rødløg fint. Flæk ½ chili, skrab kernerne ud, og hak resten fint. Rør tomat, rødløg, chili og 2 spsk ketchup sammen i en skål, og krydr med salt og peber.
- 2 Pensl kødet med 2 spsk barbecuesauce på begge sider.
- 3 Opvarm lidt olie på en varm (grill)pande, og læg kalkunschnitzlerne på panden. Steg dem i 2-3 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Tag kødet af panden, og krydr med salt og peber.
- 4 Flæk burgerbollerne, og lun dem i ovnen eller på en brødrister. Skyl og tør salaten, og pluk den i blade. Skyl agurken, og skær den i skiver. Læg burgeren sammen med salatblade, agurk, kalkun og tomatsalsa. **TIP:** Agurken kan alternativt skæres i stave og serveres til som gnavegrønt.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 1.901 kj / 454 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	8,0 g
heraf mættede fedtsyrer	3,1 g
Kulhydrat	61,6 g
heraf sukkerarter	18,0 g
Protein	34,0 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	8,4 g

Allergener



Æg, Gluten, Mælk, Selleri, Sennep,
Sesamfrø, Svovldioxid



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.