

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Sensational Burger
(2 burgere)

2 søde kartofler

En håndfuld rucola salat

100 g babyspinat

Olivenolie til stegning

200 g frosne edamamebønner (eller
frosne grønne bønner)

¼ rødkål

100 g quinoa

200 g kikærter (dåse)

1 spsk "raz el hanout" (eller en blanding
af krydderier som spidskommen,
gurkemeje, ingefær etc.)

100 g tomat

Sesamfrø

2 spsk granatæblekerner

1 citron

Peber

Salt

Fennikelfrø

SERVING  2 SERVERINGVARIGHED  40 MINSVÆRHEDSGRAD 
UDFORDRENDE

Prøv denne lækre bowl med de vegetariske sensational burgerbøffer. Tilføj gerne andre yndlings ingredienser, eller hvad køleskabet gemmer på. På den måde kan denne ret også hjælpe til at mindske madspild.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Skær og bag de søde kartofler

Forvarm ovnen til 200°C. Skræl og skær de søde kartofler i både og læg dem på en bageplade, drys med olivenolie, krydr med salt, peber og fennikelfrø og bland godt sammen. Steg midt i ovnen i ca. 15 minutter.

2. Blancher edamamebønner og riv rødkålen

Blancher edamamebønner i 1 minut. Skyl dem under koldt vand og skub de grønne bønner ud af skallen. Riv rødkålen i tynde strimler, og krydr med salt, peber og citronsaft.

3. Kog quinoaen

Skyl quinoaen og kog den i 200 ml vand, indtil vandet forsvinder.

4. Steg kikærterne

Steg kikærterne i lidt olie i ca. 4 minutter. Tilsæt raz el hanout krydderiblandingen og steg i lidt længere tid.

5. Steg Sensational Burgers

Steg Hälsans Kök Sensational Burgers i en stegepande i henhold til instruktionerne på pakken.

6. Saml og server!

Halver tomatene. Fordel quinoa og salat i skålene. Tilsæt sød kartoffel, rødkål, kikærter, bønner og en stor skefuld hummus. Skær burgere i strimler og læg dem ovenpå. Pynt med sesamfrø, granatæblekerner og citron.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK