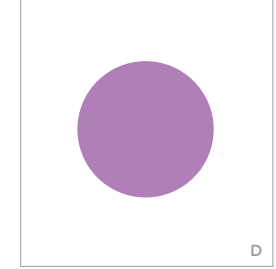




Rostad portobelloburgare med sötpotatisklyftor och gurksallad

35-40 minuter



Portobello



Rödlök



Balsamivinäger



Honung



Sötpotatis



Zucchini



Gurka



Citron



Aioli



Hamburgerbröd

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, bunke, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	1 st
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Honung	25 g	50 g
Olivolja* (steg 1)	1 msk	2 msk
Portobello	150 g	280 g
Sötpotatis	450 g	900 g
Zucchini	½ st	1 st
Gurka	1 st	1 st
Citron	1 st	1 st
Olivolja* (steg 5)	1 msk	2 msk
Hamburgerbröd 3) 13)	2 st	4 st
Aioli 8) 9)	50 g	100 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 673 G
Energi	530 kJ/127 kcal	3561 kJ/851 kcal
Fett	6 g	42 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	14 g	95 g
Varav sockerarter	3 g	20 g
Protein	3 g	18 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,2 g	1,3 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

3) Sesam 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten 14) Sulfiter

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Marinera svamp

Sätt ugnen på 200°C. Finhacka **rödlök**.

Blanda **rödlök, balsamvinäger, honung, olivolja*** [1 msk | 2 msk], en nypa **salt*** och **peppar*** till en marinad.

Placera **svampen** i en bunke, häll över marinaden och rör om försiktigt. Låt **svampen** marineras i 5-10 min.

TIPS: Du kan också snabbmarinera svampen i någon minut. Har du gott om tid kan du låta den sitta i 10-15 min.



4. Förbered grönsaker

Riv **zucchini** [½ st, 2 pers].

Dela **gurka** på längden och gröp ur fröna med sked (spara fröna). Skiva sedan **gurkan** tunt. Halvera **citron**.

Blanda **zucchini** och **gurkskivor** i en skål.



2. Tillaga sötpotatis

Skala **sötpotatis** och skär den i 1 cm breda klyftor.

Placera **klyftorna** på en bakplåt med bakplåtspapper. Ringla över en skvätt **olivolja***, och krydda med **salt*** och **peppar***.

Tillaga på översta hyllan i ugnen, 25-30 min.



5. Mixa gurkdressing

Blanda **gurkfrön, olivolja*** [1 msk | 2 msk] och **citronjuice** [1 msk | 2 msk] med en stavmixer. Häll sedan dressingen över **zucchini-** och **gurksalladen**.

Placera **burgerbröden** på ett ugnsgaller och värm 3-4 min i ugnen.



3. Rosta svamp

Placera **svampen** på en ny bakplåt med bakplåtspapper. Ringla över en skvätt **olja***. Tillaga svampen i ugnen, 20 min.

TIPS: Häll även över resterande marinad från bunken över svampen.



6. Servera

Halvera **bröden** och bre **aioli** på snittytan.

Lägg i **marinerad portobello** samt **zucchini-** och **gurksalladen**.

Servera **burgaren** med **sötpotatisklyftor** vid sidan av tillsammans med resten av **salladen**.

Smaklig måltid!