



FISK OG GRØNNSAKSBURGER MED INDISK KRYDDER

6, JERIKO SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 4 skive Salat
- 3 ss Vårløk
- 1 stk Potet (norsk)
- 4 stk Hamburgerbrød (fullkorn)
- 2 dl Lettrømme (økologisk)
- 1 stk Gulrot (økologisk)
- 2 ss Potetmel
- 8 skive Agurk (økologisk)
- 2 skive Blomkål
- 2 ss Koriander
- 1 ts Salt og pepper
- 2 stk Hvitløk
- 1 ss Garam Masala
- 2 stk Tomat
- 3 skive Sei
- 1 stk Chili

SLIK GJØR DU:

- I Del seifiletten i små biter
- Skrell poteten og del den i 4 deler - kokes i 10 min
- Del blomkålen i små biter og kok sammen med poteten de siste 3 min.
- Skrell gulroten og riv den med et rivjern.
- Chili og hvitløk finhakkes. Vårløken skjæres i små deler.
- Bland alle ingrediensene godt i en stor bolle og form til passe store burgere.
- Stekes 4-5 min på hver side, middels varme. Varm hamburgerbrødene i ovnen 4 min på 180 gr.
- Legg salat, burger, tomat, agurk og 2 ss rømme på lune hamburgerbrød.