

INGREDIENSER

2st Hälsans Kök Sensational Burgers
eller Hälsans Köks Veganska Burgare

2 st hamburgerbröd

2 skivor ost

1 liten lök, skivad

1 tomat, skivad

2st majscolvar

50 g strimlad isbergssallad

1 msk olja att steka i

SERVING  2 PORTIONER

VARAKTIGHET  40 MIN

SVÅRIGHETSGRAD  LÄTT

Vem älskar inte en traditionell ostburgare! I den här rätten serverar vi dem med karamelliserad lök och en grillad majscolv som sidedish

TILLAGNING

1. Skiva grönsakerna

Skiva och hacka alla grönsakerna enligt ingredienslistan

2. Karamellisera löken

Värm upp 1 matsked olja i en stekpanna och brun löken tills den är karamelliserad (ca 5-10 minuter på låg värme). Lägg sedan åt sidan.

3. Koka majscolvarna

Lägg majscolvarna i en kastrull med kokande vatten, och låt skjuda under 5-8 minuter.

4. Grilla majsen

När majsen kokat klart, stek eller grilla majsen under 1 minut på hög värme. Spraya eller pensla lite olja på majscolvarna och vänd ofta.

5. Stek eller grilla hamburgarna

Stek eller grilla hamburgarna enligt anvisningen på förpackningen. Lägg en ostskiva på burgaren under de sista minutrarna av tillagningstiden.

Rosta även hamburgerbrödet i stekpannan eller på grillen.

6. Montera burgarna!

Dags att stapla ihop burgaren! Börja med botten-halvan av det rostade hamburgerbrödet, sprid på lite majonnäs och ketchup, lägg lägg på sallad och tomat. Placera burgaren med ost ovanpå och tillsätt löken. Tillsätt sedan locket. Servera tillsammans med den grillade majsen.

Mums!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE