

INGREDIENSER



4 PORTIONER



40 MIN



MELLANLIGGANDE

1 paket Hälsans Kök Plant-based burger
100 ml kikärtsspad
2 tsk senap
1 msk citronsaft
600 g potatis
1 röd paprika
1/2 zucchini
1 rödlök
1/2 aubergine
3 tomater
Salt och peppar
3 vitlöksklyftor
1 msk rosmarin
1 msk timjan
1 salladsblad (valfritt)
Solrosolja

Letar du efter ett veganskt hamburgerrecept som ger liv åt både dina smaklökar och matrester? Vi hjälper dig! Med vår Plant-based burger och potatisskal är detta klart på nolltid

TILLAGNING

1. Vispa aioli

Blanda kikärtsvätskan (60 ml) i en skål med saften av en halv citron, två finhackade vitlöksklyftor och 1 tsk senap. Vispa med stavmixer eller stavmixer tills det är fluffigt. Häll oljan (250 ml) under omrörning tills majonnäs bildas. Ju mer olja du tillsätter desto tjockare blir den. Krydda med salt och peppar.

Se våra tips nedan för vad du kan göra med kikärtorna!

2. Stek potatisskalen

Värm ugnen till 180C. Skär toppen och botten av potatisen och skala dem tjockt. Förvara den skalade potatisen i vatten för senare användning (max 2 dagar). Tvätta potatisskalen väl och låt dem ligga i vattnet en stund. Låt rinna av och torka dem ordentligt. Hetta upp lite solrosolja på hög värme i en stor stekpanna. Stek potatisskalen försiktigt tills de är knapriga och gyllenbruna. Ta upp dem ur oljan på hushållspapper. Dela dem på en ugnsplåt, strö över lite timjan och rosmarin och sätt in dem i ugnen i ytterligare 5 till 8 minuter. Strö dem med salt efter smak.

3. Gör ratatouillen

Skär paprika, zucchini, aubergine, röd paprika (utan frön), rödlök och tomater i små tärningar. Stek grönsaktärningarna i lite olja i ca 5 minuter tills de är klara. Tillsätt tomaten den sista minuten och smaka av med salt, peppar och lite timjan och rosmarin.

4. Stek burgarna, lägg upp allt på tallriken och njut!

Stek burgarna enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg ett salladsblad under burgaren. Sätt ihop allt och njut av detta veganska recept!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE