



VEGGISBURGER MED FARGERIKE FRIES

6A, NES BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 4 Stk Valgfri veggisburger
- 1 Stk Rødbete
- 2 Stk Økologiske tomater
- 2 Stk Poteter
- 1 Stk BBQ saus
- 8 Stk Salatblader
- 1 Stk Ketchup
- 0.25 Stk Økologisk agurk
- 2 Stk Sjalottløk
- 4 Stk Burgerbrød
- 2 Stk Gulrøtter

SLIK GJØR DU:

1

Fries:

☒ Sett ovnen på 200 grader.

☒ Skrell rødbeten, ta av det ytterste skallet på løken, kutt av den nederste enden på gulroten. Kutt gulrøttene, rødbeten, potetene og løken i staver.

☒ Legg dem på et stekebrett med bakepapir på. Ha på litt olje, salt og pepper.

☒ Sett dem i midten av ovnen i ca 35 minutter.

2

Burger:

☒ Stek vegetarburgerne i litt olje på 2. Stek dem på begge sider. De skal bli litt gyldne i fargen. De trenger ikke krydder!

☒ Når det er to minutter igjen til rotgrønnsakene i ovnen er ferdige, putter du inn burgerbrødene på en egen rist.

3

Salat:

☒ Vask tomaten og agurken nøye. Kutt tomaten og agurken i skiver (skal se ut som mynter).

☒ Riv av 8 blader fra salaten. Du kan dele hvert blad i to eller tre biter, slik at de passer til størrelsen på burgerbrødene. Legg dem på en tallerken.