



RØDBETEBURGER MED SØTPOTETFRIES

6C, LANGHUS SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 ss	olje til farse
1 ss	pepper til farse
1 stk	rødløk
1 ts	chilipulver til dressing
2 -3 stk	egg
1 ss	salt til farse
1 stk	stor rødbete
4 ss	syltet rødløk på glass
5 ss	olje til fries
150 g	knust havregryn
1 stk	stor søtpotet
1 stk	boks rømme
4 ss	plantemargarin
1 ss	hakket gressløk til dressing
100 g	fetaost
1 stk	stor gulbete
4 ss	basilikum hakket til farse
10 stk	sjampinjong
1 ts	salt til dressing
1 ss	salt til fries
4 ss	gressløk hakket til farse
3 stk	fedd hvitløk
1 ts	pepper til dressing

SLIK GJØR DU:

1. Kutt søtpoteten i medium/små julienne stilker (som fries). Legg de på et stekebrett med bakepapir, hell olje jevnt over og ønsket mengde klype salt. Sett i ovnen på 200 grader ? over og undervarme, i 15-20 minutter. Se om de trenger lenger tid for ønsket resultat.
2. Vask og skrell rødbeter, deretter rasper du den med rivjern (de store hullene). Finhakk løk og hvitløk. Så skal dette blandes sammen med havregryn, olje, egg, smuldret fetaost og hakkede urter i en bolle. Ha i salt og pepper, bland godt og la den hvile i 15-30 minutter.
3. Det skal brukes 2 stekepanner så dette må settes klart.
4. Kutt soppen i tynne skiver til steking. Og sjekk søtpoteten i ovnen, eventuelt juster varmen.
5. Når farsen har hvilt litt kan den formes til jevne medium store baller. Sett på platen og varm 2 ss smør. Deretter skal ballene presses ned i pannen til å ligne burgere. stek dem gylne på begge sider. Bruk middels - høy varme i ca 6-10 minutter.
6. Mens farsen steker kan du varme opp 2 ss smør og steke soppen i den andre pannen. Pass på at vannet trekkes ut og at soppen får en gylden farge før den er ferdig. Samtidig kan du legge burgerbrødene i ovnen sammen med søtpoteten så de blir litt varme.
7. Deretter kan du røre sammen rømme, hakket gressløk, salt, pepper, chili pulver og syltet rødløk.
8. Når dressingen er laget kan du ta ut burgerbrødene og ta på hjertesalat og

dressingen. Så legger du rødbeteburgeren over dressingen, så fyller nytt lag med dressing for så toppe med stekt sopp.

9. Husk å ta ut søtpotet Fries-ene og fyll på tallerkenen ved siden av burgeren.
Enjoy!