

LagaLätt Lunch/Middag Ostburgare med syltad/picklad rödlök



Nutrition Data



2 port

Ingredienser

260,0 gram Hamburgare nöt rå frysvara (SLV)
1,0 krm Salt havssalt u. jod (SLV)
1,0 krm Svartpeppar
2,0 skiva Hamburgerost
45,0 gram Isbergssallat (SLV)
0,5 st Paprika grön gul röd (SLV)
6,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)
0,5 dl Syrad rödlök, picklad rödlök u lag
2,0 msk Dressing hamburgerdressing (SLV)

Tillagningsinstruktioner

2 st hamburgare á 130 g (gärna högrev men går bra med nötfärs också). Strö på salt och peppar på hamburgarna.

Hetta

upp en stekpanna med smör och bryn hamburgarna på en sidan. Vänd och lägg på ost. Stek ytterligare några minuter. Skiva paprika och dela tomater. Lägg sallad, paprika, tomater på tallrikar och lägg hamburgaren över. Toppa med syltad rödlök och servera med hamburgerdressing.

Näring per 100 g

172 kcal

8,9 g protein

13,6 g fett

3,6 g kolhydrater

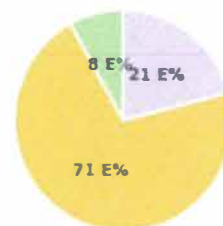
Näring per portion

433 kcal

22,5 g protein

34,1 g fett

8,9 g kolhydrater



Protein: 21 E%
Fett: 71 E%
Kolhydrater: 8 E%
Alkohol: 0 E%