

LagaLätt Lunch/Middag

Halloumiburgare med grönsaker



Nutrition Data



1 port

Ingredienser

- 1,0 tsk Olivolja (SLV)
- 50,0 gram Ost halloumi rå fett 22% (SLV)
- 50,0 gram Squash (SLV)
- 1,0 dl Salladsmix blandade salladssorter
- 0,5 st Paprika grön gul röd (SLV)
- 5,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)
- 0,2 st Lök röd (SLV)
- 1,0 msk Dressing hamburgerdressing (SLV)
- 1,0 dl Alfalfagroddar (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Hetta upp en stekpanna med olivolja och lägg ner hallomi och squashskivor. Stek några minuter på varje sida och krydda med peppar och torkade örter. Lägg salladsblad på en tallrik och lägg på grönsaker, squash och halloumiburgaren. Toppa med hemmagjord hamburgerdressing (vg se separat recept), groddar och persilja.

Näring per 100 g

116 kcal

4,8 g protein

8,9 g fett

3,8 g kolhydrater

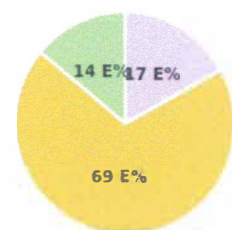
Näring per portion

316 kcal

13,1 g protein

24,2 g fett

10,5 g kolhydrater



Protein: 17 E%

Fett: 69 E%

Kolhydrater: 14 E%

Alkohol: 0 E%