

Hamburgare med äppeltzatziki

🕒 30 min

Energifördelning

389

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	253	65
Kolhydrater	64	16
Protein	73	19

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 dl	Turkisk yoghurt	32 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
50 g	Purjolök	4 kcal
100 g	Rödlök	11 kcal
10 st	Rädisor	2 kcal
1.5 st	Rött äpple	26 kcal
4 st	Salladsblad	1 kcal
1 g	Salt och peppar	-
500 g	Hamburgare	288 kcal
1 msk	Smör	25 kcal

Instruktioner

Äppeltzatsiki:

½ rött äpple

3 cm purjolök

½ -1 vitlöksklyfta

1 dl turkisk yoghurt

Salt och svartpeppar

Gör först äppeltzatsikin genom att skära äpplet i små kuber. Strimla purjolöken och finhacka vitlöken. Blanda allt i en skål och tillsätt yoghurt, salt och peppar. Ställ åt sidan.

Hetta upp en stekpanna med smör och stek hamburgarna runt om 3-4 min per sida. Krydda med salt och svartpeppar. Fördela salladsblad på ett uppläggningsfat. Dekorera med lite ärtskott. Skiva ett äpple och rädisor.

Skala och skiva rödlök. Lägg hamburgaren på salladsbladen. Toppa med en klick tzatsiki och lägg äppleskivor, rädisor och rödlök runt om.