

Kycklingburgare med gurksås (Coop Hälsokasse)

🕒 30 min

Energifördelning

483

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	131	27
Kolhydrater	200	41
Protein	153	32

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
600 g	Potatis	105 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 tsk	Salt	-
2 tsk	Olivolja	22 kcal
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
1 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
200 g	Gurka	7 kcal
2 dl	Matyoghurt	55 kcal
1 msk	Ingefära, riven	2 kcal
4 skiva	Rågbröd Fullkorn, Danskt	115 kcal
4 st	Salladsblad	1 kcal
2 st	Tomat, skivad	7 kcal
0.5 st	Rödlök, skivad	5 kcal

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°. Dela eller klyfta potatisen och lägg på en plåt. Vänd runt med olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 5 min per sida. Salta och peppra.
3. Riv hälften av gurkan grovt. Blanda yoghurt, ingefära och riven gurka. Smaka av med salt.
4. Bygg burgare mellan bröden med kyckling, sallad, tomat, rödlök och skivad gurka.
5. Servera med yoghurtsås och rostad potatis.