

AINESOSAT

1 pakkaus Hälsans Kökin Sensational kasvispihvejä
4 isoa portobello-sientä
100 g tuoretta pinaattia
1 avokado
1 iso porkkana
Suolaa
Pippuria
1 paketti ituja
½ kurkku
1 lime mehuna
1 rkl vegaanista (soija tai kaura) jogurttia
2 mintun oksaa
auringonkukkaöljyä tai mitä tahansa öljyä paistoon
Seesaminsiemeniä (valinnainen)



Hälsans Kökin Sensational Burger kasvispihveillä voit luoda mitä maukkaimpia yhdistelmiä. Suosisittelemme lisäämään myös portobello-sieniä ja minttukastiketta.

VALMISTUS

1. Valmista porkkanat

Kuori porkkana ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi. Paista porkkanaviipaleet runsaassa öljyssä kullanuskeiksi. Anna porkkaviipaleiden jäähtyä talouspaperin tai puhtaan keittipyyhkeen päällä kunnes ylimääräinen öljy on imeytynyt pois.

2. Minttukastiketta varten:

Raasta kurkku hienoksi ja purista pois ylimääräinen vesi. Pilko minttu. Sekoita sitten kurkku ja minttu vegaanisen jogurtin kanssa kulhossa. Mausta suolalla ja pippurilla.

3. Portobello-leivät:

Poista portobello-sienien varret ja sen jälkeen puhdista sienet. Paista sieniä keskilämmöllä molemmin puolin noin 5 minuuttia pienessä määrässä öljyä.

4. Paista kasvispihvit

Paista tai grillaa Hälsans Kökin Sensational kasvispihvit pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti. Vinkki: lisää pippuria vähän kuin tavallisten hampurilaisten kanssa.

5. Leikkaa avokatot

Samalla kun valmistat Sensational Burgereita, käytä tilaisuus hyväksesi ja leikkaa avokatot viipaleiksi. Purista avokadoviipaleiden päälle limen mehu.

6. Kokoa hampurilainen ja tarjoile

Aika koota hampurilaiset! Aloita portobello-pohjalla, lisää avokado viipaleet, pinaatinlehdet ja idut. Aseta näiden päälle kasvispihvit ja levitä lusikalla minttukastike burgerin päälle. Lisää paistetut porkkanaviipaleet. Laita portobello kansi päällimmäiseksi ja lisää vielä halutessasi päälle seesaminsiemeniä saadaksesi täydellisen lopputuloksen. Sensational!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI