



# Grænmetisborgari

með hvítlaukssósu og kartöflubátum



**UNDIRBÚNINGUR:** 5 MIN  
**ELDUNARTÍMI:** 20-30 MIN

**HALLÓ**  
Grænmetisborgari  
Ljúffengur vegan hamborgari með Anamma  
hamborgarabuffi, hvítlaukssósu og kartöflubátum!



Tómatur

Tómatar eru til í fjölmörgum afbrigðum en þeir eru stútfullir af A og C vítamínum! Tómatar eru bæði góðir ferskir sem meðlæti eða í salötum en einnig einstaklega góðir eldaðir, til dæmis í ekta ítalska tómatssósu.



Hamborgara  
brauð



Hamborgarabuff



Kartöflur



Tómatur



Salat



Hvítlaukssósa

# UNDIRBÚNINGUR & GOTT AÐ VITA



**1** Stillið ofninn á 200°C. Skerið **kartöflurnar** í báta og færið þær í eldfast mót. Veltið þeim upp úr olíu, salti og pipar og bakið í 20-30 mínútur eða þar til orðnar fullleddaðar. Skerið **tómatinn** í sneiðar.

Það sem þarf að eiga: **Ólífuolía, salt og pipar.**

Það sem þarf að hafa við hendina: **Panna, hnífur, bretti, ofnplata, eldfast mót.**

Til að tryggja ferskleika hráfnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt



**2** Þegar um það bil 5 mínútur eru eftir af eldunartíma **kartöflubátanna** skal steikja **hamborgarabuffin**. Hitið 2-3 msk af olíu og steikið **hamborgarabuffin** í 3-4 mínútur á hvorri hlið, einnig er tilvalið að grilla **hamborgarabuffin** í 2-3 mínútur á hvorri hlið! Gott er að krydda **hamborgarabuffin** með salti og pipar.



**3** Hitið **hamborgarabrauðin** í 1-2 mínútur á ofnplötu í ofninum og smyrjið síðan **hvítlaukssósunni** á **brauðin**. Raðið **salati, tómat sneiðum** og loks **hamborgarabuffinu** á neðri **brauðin** og lokið með efri **brauðunum**. Berið fram ásamt **kartöflubátunum** og restinni af **hvítlaukssósunni**. Njótið vel!

## FYRIR 2 | 3 | 4 HRÁEFNI

	F2	F3	F4
Hamborgarabrauð	2 stk	3 stk	4 stk
Hamborgarabuff	2 stk	3 stk	4 stk
Kartöflur	300 g	450 g	600 g
Tómatur	1 stk	1 stk	2 stk
Salat	50 g	50 g	100 g
Hvítlaukssósa	150 ml	225 ml	300 ml

Næringargildi	100 g
Kaloríur	197
Fita	13,5 g
Þ.a. mettuð fita	1,2 g
Kolvetni	11,8 g
Þ.a. sykurtæg.	0,9 g
Trefjar	2,2 g
Prótín	6,0 g

### INNIHALDSLÝSING

Hamborgarabuff (vatn, **SOJA PRÓTEIN**, repjuolía, laukur, krydd, hvítlaukur, tómatur, baunatrefjar, baunasterkja, bragðefni, sykur, bindiefni (E46)), brauðbollur (vatn, heilkorna **HEILHVEITI 23%**, heilkorna **RÚGUR 12%**, **HVEITIGLÚTEN**, durum **HVEITI**, **RÚGMJÖL**, **HVEITIFLÖGUR**, hörfræ, þurrkað **RÚGSÚRDEIG**, maltextrakt úr **BYGGI** og **HVEITI**, **HVEITIKLÍÐ**, ger, maismjöl, heilkorna **HAFRAR 1%**, repjuolía, sólblómafræ, **SESAMFRÆ**, salt, **HVEITI**, þykkingarefni (**E415**), sýrustillir (**E262**), ýruefni (**E471**, **E472E**), mjölmeðhöndlunarefni (**E300**), kartöflur, hvítlaukssósa (vegan majónes (repjuolía, vatn, sykur, umbreytt kartöflusterkja, salt, **SINNEP**, **SINNEPSDUFT**, krydd, **E202**, **E211**, **E260**, **E415**, **E330**, **E160A**), hvítlaukur, laukduft, hvítlauksduft).

Gæti innihaldið snefil af hnetum

Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir notkun

Ofnæmisvaldar eru **FEITLETRAÐIR**.



#einntveirogelda

Við elskum viðbrögð. Hringdu eða skrifaðu skilaboð á samfélagsmiðlum.



581 1200 [pantanir@einntveir.is](mailto:pantanir@einntveir.is)