

# Nordisk burger

## med rødbedepesto

**4 personer**

**Ingredienser:**

800 g store kartofler  
 Olie  
 Salt, peber  
 2 mellemstore rødbeder  
 2 fed hvidløg  
 1 dl bredbladet persille  
 3-4 spsk olivenolie  
 40 g revet parmesan  
 Salt, peber  
 600 g hakket oksekød 3-6 %  
 Salt, peber  
 1 hovedsalat  
 4 skiver groft rugbrød  
 1 pose frisk mozzarella, 125 g



Tilberedningstid: ca. 40 min.

1. Tænd ovnen på 225°C. Skær kartoflerne i både. Læg dem i et jævnt lag på en bageplade, dryp med olie og krydr med salt og peber. Steg kartoflerne i ovnen i ca. 25 min. til de er sprøde.
2. Form imens 4 store flade hakkebøffer og steg dem ved kraftig varme 6-7 min. på hver side og krydr med salt og peber.
3. Skræl og riv rødbederne og pres væden fra. Bland med knust hvidløg, hakket persille, olivenolie og parmesan. Smag til med salt og peber.
4. Bræk salaten i mindre stykker. Halvér brødene og rist dem sprøde. Lav en burger med salat, bøf, mozzarella i skiver og rødbedepesto. Server med sprøde ovnfritter.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 3500KJ (834 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	910	217	26
Kulhydrat	1365	325	39
Fedt	1225	292	35