



# Nordisk burger

## med rødbedepesto

**4 personer**

### Ingredienser:

4 store bagekartofler  
 Olie  
 Salt, peber  
 2 mellemstore rødbeder - eller 1 stor  
 2 fed hvidløg  
 3/4 dl breddbladet persille  
 3-4 spsk olivenolie  
 40 g revet parmesan  
 Salt, peber  
 550 g hakket oksekød 8-12 %  
 Salt, peber  
 1 hovedsalat  
 4 skiver groft rugbrød  
 1 pose frisk mozzarella



**Retten er med hakket kød og kan have kortere holdbarhed end normalt. Tjek datoen og frys kødet ned hvis ikke du kan nå at lave retten.**

**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. Steg imens hakkebøfferne 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: 3500 KJ (837Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	910	217	26
Kulhydrat	1365	326	39
Fedt	1225	293	35