

Gulróta og squash borgari

Úr uppskriftinni fást um 8 buff

Innihald:

150 g	Gulrætur
50 g	Lauk
150 g	Squash(kúrbítur)
1 msk.	Persille
180 g	Loprofin Mix
1 tsk.	Lyftiduft
2 msk.	Olía, smjörlíki eða smjör
½ dl	Vatn

1. Flysjið gulræturnar og laukinn og brytjið í litla bita.
 2. Skolið kúrbíttinn og brytjið í litla bita.
 3. Blandið grænmetinu saman.
 4. Setjið persillu, Loprofin mix, krydd, vatn og lyftidufti út í grænmetið og blandið saman (það getur tekið tíma að fá hakkið til að loða saman)
 5. Búið til 8 borgara (um 70 g á stk.) og steikið við vægann hita í olíunni. Snúið borgurunum oft við
 6. Steikið þar til borgararnir brúnast
- Berið borgarann fram í grófu brauði með salati og sósu.

Úr uppskriftin fást (8 stk.): 870 kcal, 3,8 g protein
Einn borgari (8 stk): 110 kcal, 0,5 g protein

Verkefni: Setjið inn próteininnihald i 100 g: