

Vegetarburger med jackfrukt

total tid **30 min.** 30 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):

1720 kJ / 411 kcal

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

- 1** boks jackfrukt i saltlake
- 3 ss** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 1** gul løk
- 5 ss** olivenolje
- Krydder: røkt paprika, hvitløk, ingefær
- 3** rødløk
- 1 ts** brunt sukker
- 2 ss** tørr rødvin
- 4** hamburgerbrød
- 4** store salatblader
- 1** stor tomat
- Valgfritt:**
- 3** Sylteagurk

TILBEREDNING

Steg 1

Finhakk løken og stek i 1 ss olivenolje.

Steg 2

Hell av laken på jackfrukten og riv den opp med en gaffel. Varm opp 2 ss olivenolje i en stekepanne, tilsett jackfrukten og stek i noen minutter. Tilsett deretter teriyaki-marinade, krydder etter smak og stekt løk. Stek i ytterligere noen minutter.

Steg 3

Skjær rødløken i skiver og stek den i 1-2 ss olivenolje til den blir gyllenbrun. Tilsett sukker og kok i 2 minutter til. Tilsett vin og kok til væsken har fordampet.

Steg 4

Skjær tomaten i skiver.

Steg 5

Del hvert hamburgerbrød i to og fyll det lagvis med jackfrukt, salat, tomat, rødløk (og eventuelt med sylteagurk).