

Salsa Burger med chiafrön ? Glutenfri

1 paket quornfärs 300 gram
100 gram kokta linser
0.5 deciliter vatten
1 stycken ägg
1 matsked fiberhusk
1 matsked pofiber
salt & peppar
ev. 2 matskedar bbq-sås
1 matsked smör + olja till stekning

Salsa med chia

400 gram krossade tomater
1 matsked honung
1 stycken lime, saften
1.5 matskedar sambal oelek
salt & peppar

Tillbehör

50 gram grönkål
4 stycken glutenfria hamburgerbröd
1 stycken romansallad bruten i bitar
skivad tomat
skivad lök