



Tilberedningstid: 45 min.

# Burger med pommefrites

## Ingredienser:

### Pommefrites:

350 g kartofler

1 tsk. rapsolie

Groft salt

### Dressing:

1 dl fromage frais

½ tsk. paprika

1 tsk. ketchup

Salt og peber

Lidt citronsaft

### Burgere:

200 g hk oksekød

Salt og peber

2 burgerboller (se opskrift forrest)

¼ iceberg salat

2 tomater

¼ agurk

½ rødløg



## Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 220 °c
- Skræl kartofler, skær dem i stænger eller både og tør dem med køkkenrulle.
- Kom kartoflerne i en frysepose og hæld olien på.
- Ryst posen godt og spred kartoflerne ud på en bageplade med bagepapir – kartoflerne må ikke røre hinanden.
- Drys med lidt salt og steg kartoflerne i 20-30 min.
- Rør alle ingredienserne til dressingen sammen, og stil den i køleskabet.
- Form kødet til 2 bøffer, krydr med peber og steg dem på en tør pande i ca. 3 min. på hver side, afhængigt af bøffens tykkelse. Krydr herefter med salt
- Lun bollerne, skær dem over og smør dem med dressingen. Fyld dem med snittet salat, bøf, tomat, hakket løg og agurk i skiver.

Energi pr. person:  
2390 kJ / 572 kcal

Protein	23 %
Kulhydrat	62 %
Fedt	15 %
Kostfibre	9.2 g