



Vegetarburger med persillesalsa, tomat og rucola



2 personer



45 minutter



November 2025

Ingredienser:

- 2 fuldkorns burgerboller
- 2 tomater + 90 gr rucola
- 2 spsk god mayonnaise

Vegetarbøffer:

- 1 dl bulgur (ukogt vægt)
- 1 dåse kikærter, drænet for væske
- 1 rød chili
- Saften fra ½ citron
- 1 håndfuld persille
- 2 tsk spidskommen
- 1 fed hvidløg + 1 rødløg
- 1 æg + 1,5 dl rasp
- Salt/peber

Persillesalsa:

- 1 håndfuld frisk persille
- 4 ansjoser (kan udelades)
- 1 rød chili
- 1 skalotteløg + 2 fed hvidløg
- 25 gr revet parmesan
- Saft og revet skal fra 1 lime
- 1 spsk balsamicoeddike
- 3 spsk olivenolie
- Salt/peber

Kog bulgur efter anvisningen på pakken, og husk at skylle den først.

Skyl rucola og tomater, og skær tomaterne i skiver.

Persillesalsa: Kom alle ingredienser i en minihakker og blend til en god konsistens. Du kan sagtens lave den i forvejen, så den kan trække og blive endnu bedre på køl.

Vegetarbøffer: Kom alle ingredienser, undtagen æg og rasp, i en minihakker og blend. Skrab farsen ud i en skål, og rør æg, rasp, salt og peber i. Lad farsen trække 15 minutter, så den samler sig. Form bøffer med våde hænder, så de passer til burgerbollerne, og steg dem gyldne i rapsolie med salt og peber – cirka 10 minutter på hver side.

Rist bollerne og gør klar til at samle burgeren.

Anret: Smør persillesalsa på underbollen, læg rucola og vegetarbøf ovenpå, top med tomat og overbollen smurt med mayonnaise. Velbekomme!



Find flere opskrifter fra Mama Brown på Instagram @mamabrown.dk

champagnekassen

CHAMPAGNE FOR ALLE

