

Oppskrift

## Hamburger med yoghurtråkost på grovt brød



1

Bland sammen strimlet hodekål, gulrot og matyoghurt til salat. Smak til med salt, pepper, sukker og litt sitron.

Stek hamburgeren i varm panne med litt olje, krydre med salt og pepper.

Må hamburger gjennomstekes?

[Mattilsynet anbefaler](#) at burgere av kjøttdeig skal gjennomstekes. Ved tilberedning av medium stekte burgere, blir ikke temperaturen nødvendigvis høy nok til å drepe potensielt skadelige bakterier. Varmebehandling til en kjernetemperatur på 70 °C vil være godt nok.

## Produkter i denne oppskriften

Hamburger 150g 5,55kg Fr Enh



## Ingredienser

Gilde Hamburger	10 stk
Hodekål	300 g
Gulrot	300 g
Matyoghurt	300 g
Rugbrød	10 skiver
Sitron	

Sukker

Salt og pepper