

Tomat- parmesan grillet burger med cremet grøntsagsspaghetti

10 portioner

Ingredienser

Tomat-parmesan grillet burger

10 stk. kyllingeburger

Salt

Friskkværnet peber

2-3 store bøftomat

1-2 løg

100 g parmesan i flager

Cremet grønssagsspaghetti

600 g fuldkorns spaghetti

2 squash

7 store gulerødder

150 g friskost med hvidløg

Evt. vand

300 g babyspinat

2½ dl. oliven

2½ dl. soltørrede tomater

Salt, peber



Krydr kyllingeburgerne med salt og friskkværnet peber, og grill eller steg dem efter anvisning på emballagen. Skær tomaten i 4 tykke skiver, løget i skiver og fordel begge dele på den stegte side af burgeren. Læg parmesan øverst og steg bøffen færdig på den anden side, 4-5 minutter til kødet er gennemstegt og osten er smeltet.

Kog spaghetti efter anvisning på pakken. Skær squash og gulerødder i lange, spaghetti-tynde strimler f.eks. med en spiralizer eller juliennejern. Tilsæt squash og gulerødder det sidste minut af spaghettens kogetid, og hæld derefter vandet fra. Hæld spaghetti og grøntsagsstrimler tilbage i gryden, og tilsæt friskost, babyspinat, oliven og soltørrede tomater. Rør det hele godt rundt mens osten smelter. Tilsæt evt. lidt vand, hvis det virker for tørt. Drys til sidst salt og peber på, og bland igen.

Server tomat-parmesan grillet burger med cremet grønssagsspaghetti og evt. et stykke groft brød.