

Februar

Månedens Menu

Baconburger med chili og tomatsalsa



Ingredienser:

500 g oksekød	8 Skiver bacon	½ Iceberg
1 æg	4 Burgerboller	
2 tsk. sød chilisauce	1 tsk. smør	
1 tsk. soja sauce	1 dåse flåede tomater	
1 løg	2 fed hvidløg	
1 stort rødløg	1 tsk. oregano	

Fremgangsmåde:

1. Hak løget til køddejen.
2. Skær rødløget i skiver, løgringe.
3. Bland oksekød, løg, æg, chilisauce og soja sauce sammen.
4. Form køddejen til 4 bøffer.
5. Hæld de hakkede tomater i en gryde sammen med hvidløg og oregano, lad blandingen koge i ca. 5 min.
6. Lad salsaen køle af inden brug.
7. Steg bacon.
8. Smelt smørret og steg bøfferne ca. 5 min, på hver side.
9. Varm Burgerboller.
10. Lav din burger med bøf, rødløg, bacon, salsa og lidt salat.

Tips:

- 1) Brug også gerne majonæse eller remoulade i din burger, da det er lavet på rapsolie.
- 2) Brug gerne mere tør chili i din køddej, hvis du ønsker den spicy.

For yderligere oplysninger om kost til nyrepatienter kontakt Nyreforeningens diætist:

Nanna Carton (mandag 13-15). Tlf. 43 52 42 52, mail: nanna_carton@hotmail.com