



Rifinn grís í brioche brauði

með hrásalati og kartöflubátum



UNDIRBÚNINGUR: 10 MIN

ELDUNARTÍMI: 25 MIN

HALLÓ

Rifinn grís í brioche brauði
Rifið grísakjöt í bbq sósu, borið fram í brioche
hamborgarbrauði með hrásalati og stökkum kartöflum



Kartöflur

Kartöflur eru um 80% vatn, innihalda mikla sterkju og eru glúteínfríar! Þær eru ræktaðar í yfir 125 löndum, en Kína er það land sem framleiðir hvað mest af kartöflum.



Rifinn grís



Brioche brauð



Hrásalat



Kartöflur



BBQ sósa



Salat



Tómatur

UNDIRBÚNINGUR & GOTT AÐ VITA



1 Hitið ofninn í 200°C og stillið á blástur. Skerið **kartöflurnar** í báta og **tómatinn** í sneiðar. Færið **kartöflubátana** í eldfast mót, veltið þeim upp úr 2-3 msk af ólífuolíu og kryddið með salti og pipar eftir smekk. Bakið **kartöflubátana** í 20-25 mínútur eða þar til þeir eru orðnir stökkir.



4 Berið **grísaborgarana** fram ásamt **stökkum kartöflubátum** og restinni af **BBQ sósunni**. Njótið vel!

Það sem þarf að eiga: **Salt, pipar, ólífuolía**

Það sem þarf að hafa við hendina: **Hnífur, bretti, tvö eldföst mót, ofnplata, bökunarpappír**

Til að tryggja ferskleika hráfnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt



2 Setjið **rifna grísakjötið** í eldfast mót. Bakið í 10-15 mínútur. Setjið **brioche brauðin** á ofnplötu og hitið í ofninum í örfáar mínútur þegar **kartöflurnar** og **grísakjötið** er að verða tilbúið.



3 Setjið **BBQ sósu, salat, tómata** og **hrásalat** á neðri brauðin. Toppið með **rifna grísakjötinu** og efra brauðinu.

FYRIR 2 | 3 | 4 HRÁEFNI

	F2	F3	F4
Rifinn grís	300 g	450 g	600 g
Brioche brauð	2 stk	3 stk	4 stk
Hrásalat	100 g	150 g	200 g
Kartöflur	300 g	450 g	600 g
BBQ sósa	100 ml	150 ml	200 ml
Salat	30 g	45 g	60 g
Tómatur	1 stk	1 stk	1 stk

Næringargildi	100 g
Kaloríur	167
Fita	8,0 g
Þ.a. mettuð fita	1,7 g
Kolvetni	17,11 g
Þ.a. sykurtæg.	2,9 g
Trefjar	1,1 g
Prótín	6,5 g

INNIHALDSLÝSING

Rifið grísakjöt (grísahnakki (71%), bbq sósa (tómátpaste, krydd (m.a. **SINNEP**), vatn, sykur, melassi, edik, salt, jurtir, umbreytt maíssterkja, reykbragðefni), soð, salt, púðursykur, krydd (m.a. **SINNEP**)), brioche brauð (**HVEITI**, vatn, sykur, repjuolía, ger, ýruefni, gljái (vatn, sólblómaolía, baunaprótein, **HVEITI**, sterkja), salt, askorbínsýra, karótín litarefni), hrásalat (hvítkál, **SOJAOLÍA**, vatn, blandaðir ávextir (3%), gulrætur (3%), sykur, **EGGJARAUDUDUFT**, sítrónusafi, edik, krydd, salt, **E412, E415, E202**, náttúruleg bragðefni), bbq sósa (tómátpúrta, eimað edik, sykur, vatn, salt, sterkja, melassi, bragðefni, olía, krydd (m.a. **SELLERÍ**), þykkingarefni (**E415**), kryddjurtir, krydd ekstrakt), salat, tómatur.

Gæti innihaldið snefil af hnetum

Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir notkun

Ofnæmisvaldar eru **FEITLETRAÐIR**.



#einntveirogelda

Við elskum viðbrögð. Hringdu eða skrifaðu skilaboð á samfélagsmiðlum.



581 1200 pantanir@einntveir.is