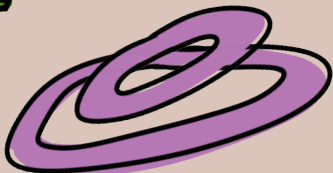


Oppskrift på

# SMASHBURGER

*Javisst kan du bli rusfri  
- men først må du overleve.  
Skal du overleve må du spise.*



## Disse ingrediensene trenger du til to personer:



200 g kjøttdeig



1 ss rapsolje



Hamburger-  
dressing



2 stk tomater



2 stk salatblad



Sylteagurk  
i skiver



1 stk rødløk



Salt og pepper



2 stk  
hamburgerbrød

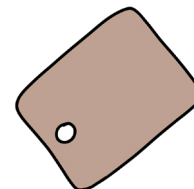
## Disse redskapene trenger du:



Kniv



Stekespade



Skjærefjøl



Stekepanne



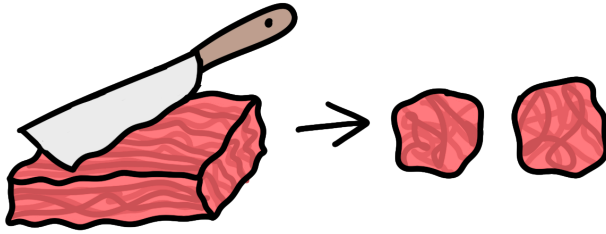
Tallerken



Ketchup

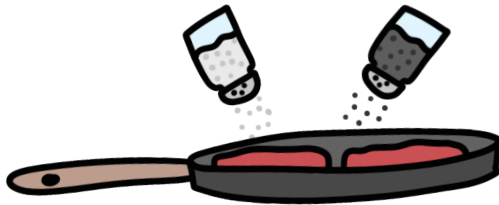
Ønsker du mer smak på  
hamburgeren? Topp den  
med Ketchup!

1.



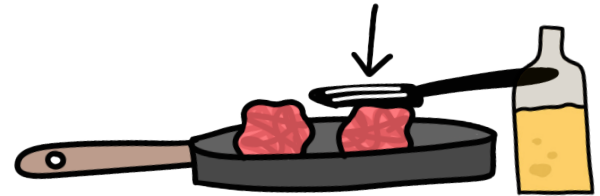
Del kjøttdeigen i to like store deler, og form de til to kjøttboller.

3.



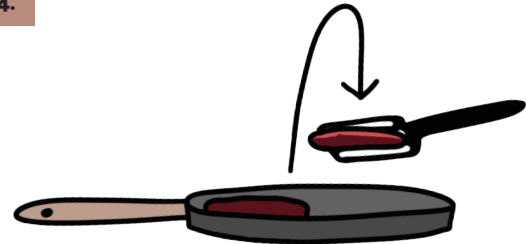
Krydre hver burger med salt og pepper.

2.



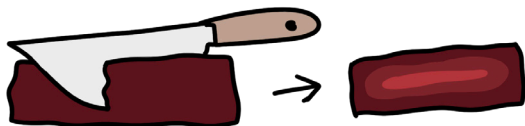
Varm en stekepanne og ha i olje. Legg burgerne i pannen, og press de flate med en stekespade.

4.



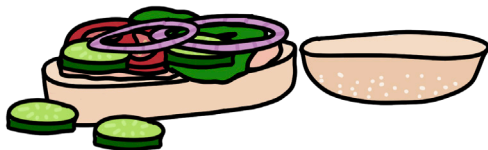
Når det pipler kjøtsaft opp av burgeren og den har fått fin stekeskorpe i kanten, kan du snu den og steke den andre siden. Stekingen vil ta 2-3 minutter per side.

5.



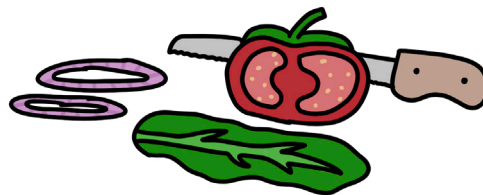
Er du usikker om hvor rød burgeren er inni, så skjærer du et forsiktig kutt i den og ser om den fargen du ønsker.

7.



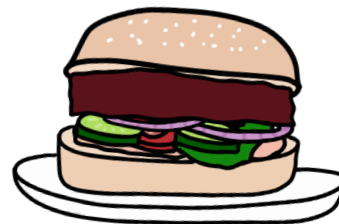
Legg dressing, salat, tomat, rødløk og sylteagurk på hamburgerbrødene. Bruk så mye sylteagurk du vil.

6.

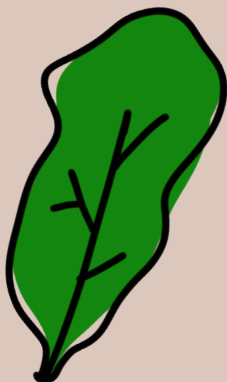


Skjær tomat og rødløk opp i skiver.

8.



Når du er fornøyd med hamburgerne, så legger du de på burgerbrødene og serverer.



**For å lage mat trenger du:**

1. Dæsj med nysgjerrighet
2. Bunter med ønske om å lære
3. Skvulp med lyst til utvikling

Da har du det du trenger!

