

HERREGO' INSPIRATION

**GROFT
NOK!**

KØR DEN IND MED

**HERRE
BOLLER**

DIN LOKALE HÅNDVÆRKSBAKER



HERREGO' HJEMMELAVET BURGER

til 4 stk. burgere

4 stk. **Herreboller**

Mayo (til at smøre sandwichbund og låg)

Frillicesalat

4 skiver mozzarellaost

600 g fedtfattigt oksefars

4 fed hvidløg

2 spsk. soltørrede tomater

Salt og peber

UHM...

Kom halvdelen af oksefarsen i din foodprocessor med blenderkniven på. Tilsæt hvidløg og de soltørrede tomater. Blend til det hele er groft hakket. Tag farsen op og bland den med resten af oksekødet. Drys med salt og peber og steg på en pande.

Lun bollerne i ovnen, flæk dem og smør et tyndt lag mayo på. Kom salat på, en skefuld tzatziki, bøf-fen, en skive ost, top op med salat og sæt låget på skråt.

Server med ekstra herrego' salsa.

TZATZIKI:

1 liter yoghurt naturel

1 hel agurk

3 små knuste fed hvidløg

½ tsk. groft salt

Friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE:

Dræn yoghurten. Kom den af-dryppede yoghurt i en skål. Riv agurken groft på et rivejern. Knug den groftrevne agurk fri for væde - brug evt. et klæde. Vend forsigtigt agurk, knust hvidløg og salt og peber i den afdryppede yoghurt og lad tzatzikien trække tildækket i køleskabet i mindst ½ time. Smag til med mere salt og peber.

VI ARBEJDER FOR SUNDERE BOLLER

Din lokale håndværksbager står bag kampagnen Herreboller, som har til formål at sætte fokus på mænds sundhed.

Med kampagnen har vi valgt at støtte MÆND.MOD.KRÆFT. fra Kræftens Bekæmpelse, fordi vi gerne vil være med til at gøre en forskel for de danske mænd. Faktisk er der 47* mænd, som bliver ramt af kræft hver dag. Og 22* mænd som dør af det hver dag. Risikoen for at en mand dør af kræft er endnu større end for kvinder - blandt andet fordi mænd ikke går til lægen i tide.

*Kilde: Nordcan

Og hvis ikke bagerne skulle arbejde for sundere boller – hvem skulle så?



Tag et smut forbi din lokale håndværksbager
og kør den ind med Herreboller – det er groft nok!



EXTRA HERREGO' salsa:

- 4 friske tomater
- 1 frisk rød chili
- ½ rød peberfrugt
- ½ grøn peberfrugt
- 1 tsk. spidskommen
- 1 lille løg
- Hvidløg
- Salt og peber

FREM GANGSMÅDE:

Skær chilien op på langs og fjern kerner. Kom alle ingredienser, på nær friske tomater, op i din foodprocessor med blenderkniven på. Kør på puls-knappen til delene er passende hakket, dog ikke helt til mos. Hak tomaterne let - og hæld dem i. Smag til med salt og peber og evt. mere spidskommen.

GROVE BOLLER -TIL GROVE MÆND

**GROFT
NOK!**

KØR DEN IND MED

**HERRE
BOLLER**

DIN LOKALE HÅNDVÆRKSBAKER

