

# Hemmagjorda hamburgare på grillen

## HAMBURGARE

För 8 st hamburgare

500 gram

nötfärs

1 st

gul lök

1 st

röd chili

2 st

vitlösklyftor

Efter tycke & smak grillkrydda\*

Efter tycke & smak olivolja

Det går naturligtvis lika bara att steka hamburgarna i en stekpanna. Använd då animaliskt fett, ghee eller kokosolja att s

## HUSGERÅD

Bunke

Skalkniv

Matberedare

Pensel

Grill

Grillkol

Alt. Stekpanna

# Hemmagjorda hamburgare på grillen

## Hamburgare

Så här gör du

- Lägg nötfärsen i en bunke
- Hacka gul lök, chilipeppar och vitlöksklyftorna i en mixer med knivbladen
- Häll röran över nötfärsen och blanda väl
- Smaksätt med grillkrydda
- Dela smeten i åtta lika stora bitar och platta till och forma till hamburgare
- Innan du lägger hamburgarna på grillen penslar du dem med lite olivolja på den sidan du lägger mot det heta gallret
- Grilla cirka fyra minuter på varje sida, innan du vänder dem penslar du med lite olivolja

Hamburgare? type unknown

Ät dina Hamburgare med en god sallad och [Vår heta salsa](#). Eller varför inte göra en god [hamburgertallrik](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)