



## Samlevejledning

1 stk Jumpburgerbolle  
1 stk kyllingebryst  
50 g blandet årstidsgrønt  
30 g Jumpketchup  
15 g tatarsauce

# Jumpburger kylling serveres med coleslaw

## 10 burgers

10 stk Jumpboller  
10 stk kyllingebryst, 1250 g  
500 g blandet årstidsgrønt f.eks. salat, spidskål, hvidkål, fennikel, rødkål, fint snittede persilleblade mm.  
300 g Jumpketchup  
150 g tatarsauce

- De grove af grønsagerne snittes meget fint i strimler - gerne på et mandolinjern. Der kan med fordel laves store portioner til et par dage ad gangen
- Kyllingebrystet steges på begge sider til det er gennemstegt, men stadig saftigt.
- Bollen varmes og burgeren samles

# Jumpketchup

25 portioner

500 gram flåede fra dåse. Men kun selve tomaten. Saucen skal ikke med.

1 lille æble

1 løg

1-2 fed hvidløg

1/2 tsk kanel

1/2 tsk stødt allehånde

125 gram mørk farin (eller lidt mindre, hvis den skal være knap så sød) 1 dl Lagereddike

- Skær tomater, æble, løg og hvidløg i grove stykker
- Hæld det i en gryde med krydderierne og eddiken
- Kog hele til æblerne er godt møre
- Hæld massen i en blender eller brug en kraftig stavblender
- Herefter smages den til med brun farin og lagereddike.
- Konsistensen skal være lidt som en varm frugtgrød.

## Tips!

Det smager skønt med en hjemmelavet ketchup!  
Men i kan også bruge en god købe ketchup.  
Tomatfabrikken har en god grov ketchup. (nærmere oplysninger i kvalitetsbeskrivelsen)

# Tatarsauce

150 g Jumpmayo

50 g hakkede kapers

50 g hakkede cornichon/syltede agurker

1/2-1 tsk groft salt og peber

- De hakkede grøntsager vendes med mayonnaisen og der smages til med salt og peber

# Jumpfood – coleslaw

10 portioner

70 g Jumpmayo  
50 g kvark  
4 spsk æbleeddike  
2,5 spsk sennep  
1½ spsk sukker  
600 g hvidkål  
600 g gulerødder

Alle ingredienser med undtagelse af grønsagerne blandes til en dressing. Snit kålen fint og riv gulerødderne groft. Vend grønsagerne i dressingen

## Pakkevejledning

- Burgeren pakkes i Jumpæske, hvis den sælges ud af huset

(ellers anrettes den på tallerken)

## Tips!

Coleslaw kan varieres efter sæson, f.eks. fennikel, sommerkål, rødkål, rosenkål eller squash. Den kan også smages til med friskhakkede krydderurter, f.eks. persille, purløg eller estragon

## Ernæring

Pr. portion:

Energi 2643 KJ

Fedt 21 g

Kulhydrat 76 g

Protein 37 g

Grønt 206 g