



KYLLINGBURGER

6D, LØREN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

KYLLINGBURGER

400 g	Kyllingkjøttdeig
0.5 stk	Løk
1 stk	Egg
0.75 ts	Salt
0.25 ts	Pepper

KETSJUP

1 stk	Sjalottløk
0.5 fedd	Kvitløk
2 ss	Olje
0.25 stk	Chili
60 g	Sukker
3 ts	Eplecidereddik
75 g	Tomatpurè
400 g	Hermetiske tomatar, hakka

GROVE HAMBURGERBRØD

2 dl	Vatn
1.5 dl	Melk
50 g	Sammalt hvete finmalt
50 g	Sammalt rug finmalt
50 g	Havregryn, lettkokte
350 g	hvetemel
0.5 pk	Tørrgjær
50 g	Smør/2ss Olje
2 ss	Sesamfrø

SLIK GJØR DU:

- 1** Lag ketsjup:
Skrall og kutt sjalottløk og kvitløk .
Varm olje i ein kjele og steik sjalottløk og kvitløk til den er blank (ikkje brun).
Rør inn sukker og chili. Tilsett eplecidereddik og tomatpurè og bland.
Tilsett hakka tomatar.
Skyll tomatboksen med LITT vatn og tilsett.
Kok opp,
Skru plata ned til 4 og kok i 15 min.
Tilsett 0,5 ts salt. Kontrollør konsistens og smak ev. til med meir salt og pepper.
- 2** Lag hamburgerbrød:
Veg og mål opp alle dei tørre ingrediensane og ha dei i bakebollen.
Rør inn lunka væske (vatn + mjølk). Elt i kjøkknmaskin, ev. for hand.
Tilsett litt meir mel dersom deigen ikkje «slepper» bollen. Når deigen slepp bollen er der nok mel i. Rør inn olje.
Ta plastfolie (eller ein pose) over bakebollen og sett deigen til heving. Hev deigen til dobbel størrelse.
Sett ovnen på 225 grader over- og undervarme.
Del deigen i 10 like store delar og form til «bollar».
Legg dei på steikebrett med bakepapir og trykk bollane flate med handa.
Etterhev i ca 30 min under plast. (sett brettet inn i ein plastpose f eks).
Pensle med vatn og strø over sesamfrø.
Steik hamburgerbrøda ca 15 min. Avkjøl på rist med klede over. Frys dei du ikkje brukar.
- 3** Lag kyllingburger:
Kutt løk i så små bitar du klarer. Bland den med kyllingkjøttdeig, krydder og eit samanvispa egg. From til 4 like store burgerar og steik dei i smør over middels varme til dei er gjennomsteikte -ca 3-4 min på kvar side.
- 4** Kutt litt salat, tomat og agurk. Sett saman burgeren med: brød, ketsjup, salat, burger, tomat, agurk, ketsjup og brød.