



FISKEBURGAR MED GROVE BURGARBRØD

6, VIKSDALEN SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.25 stk	agurk
0.5 ts	pepar
0.5 stk	raudløk
4 dl	kveitemjøl
1 ts	salt
4 stk	salatblad
4 dl	fin sammalen kveite
400 g	ørretfilet
4 stk	grove burgerbrød
1 ss	olje
20 g	grasløk
1 ss	olje til steiking
3 dl	vatn
0.5 stk	sitron, safta
25 g	gjær

SLIK GJØR DU:

1

1. Klipp grasløken fint opp.
2. Finhakk ørretfileten og bland han med grasløk, salt, pepar og sitronsaft.
3. Del deigen i fire like delar og form fire fiskeburgerar.
4. Varm oljen i ei steikepanne og steik burgerane på varm panne, ca. 2 min på kvar side.
Legg burgerane i varme burgerbrød

2

1. Set steikjeomnen på 200 grader og dekk eit steikjebrett med bakepapir.
2. Rør ut gjæren i fingervarmt vatn.
3. Tilset olje, salt og mjøl (hald igjen litt mjøl til utbaking)Elt deigen til den blir smidig og slepper bakebollen.
4. Dekk bakebollen med plast eller ein kjøkenhandduk og la deigen heve i ca. 30 min.

3

5. Ha litt mjøl på bakebordet og skrap deigen ut på bordet. Form deigen til ei pølse og del han i åtte emne. Form emna til runde brød, trykk dei litt flate og set dei på steikjebrettet.
6. La burgerbrøda etterheve til ei lett fingeravtrykk går langsamt tilbake.
7. Steik burgerbrøda midt i ommen i ca. 15 minutt. Avkjøl på rist.