



BIG MOCK: DIGG VEGETARBURGER

7A, SALTVEIT SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 stk	grønnsaksbuljongterning
4 stk	isbergsalatblader
0.5 ts	muskat
1 ss	ketchup til dressing
3 ss	olje
1.5 stk	hvitløksfedd
0.5 stk	rød paprika
0.25 ts	salt
1.5 stk	lettrømme til dressing
0.5 stk	gjær
4 skive	hvitost til burgeren
0.5 stk	gul løk
1 ts	sesamfrø til pynt
0.5 ss	løkpulver
1.5 stk	hvitløksfedd til dressing
150 g	grov sammalt hvete
0.25 ts	pepper til dressing
37.5 g	solsikkekjerner
0.5 stk	egg til pensling
1 ss	tomatpurè
0.25 stk	rød løk
150 g	hvetemel
0.25 ts	salt til dressing
37.5 g	Valnøtter
0.5 ts	salt til burgerbrød

SLIK GJØR DU:

I Burger:
Kvern valnøtter, solsikkekjerner, løk og hvitløk til en jevn mos i foodprosessor.

Kok opp vannet og tilsett buljongterningen.

Bland mosen med resten av de tørre ingrediensene. Tilsett tomatpurè og buljongvannet. Bland godt. Sett kjølig i 15 min.

Form burgere og stek til de er gyldenbrune i litt olje eller smør.

Grove rundstykker/burgerbrød: (Vi valgte å skrive ingrediensene som gjentas i ingredienslista som "vann til burger" fordi hver ingrediens bare kunne føres opp én gang og vi ikke ville forvirre)

Varm vann til det er fingervarmt. Smuldre gjæren i en bakebolle og løs opp. Tilsett olje og salt. Rør inn grovt mel, så fint mel. Elt til en smidig deig. La heve i 30 min. Del deigen i 6 emner. Trill ut og legg på bakebrett. Etterhev til dobbel størrelse. Pensle og dryss over sesamfrø. Stek på 220 grader midt i ovnen i ca 10 minutter. Avkjøl.

Dressing:
Bland lettrømme med ketchup, sweet chili-saus og krydder. Sett kaldt.

Del opp burgerbrødet. Dandør burgeren med digge grønnsaker og dressing. Vi valgte isbergsalat, noen ringer rød løk, en osteskive, litt rød paprika og en tomatskive.

	vann
1 stk	tomat
75 g	glutenmel
0.5 ss	sweet chili saus
2 dl	vann til burgerbrød