



BIG MOCK: DIGG VEGETARBURGER

7A, SALTVEIT SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

| | |
|----------|---------------------------|
| 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 |
| 4 skive | hvitost til burgeren |
| 0.5 stk | gjær |
| 0.5 stk | gul løk |
| 1 ts | sesamfrø til pynt |
| 0.5 ss | løkpulver |
| 1.5 stk | hvitløksfedd til dressing |
| 0.25 ts | pepper til dressing |
| 150 g | grov sammalt hvete |
| 37.5 g | solsikkekjerner |
| 0.5 stk | egg til pensling |
| 1 ss | tomatpurè |
| 0.25 stk | rød løk |
| 0.25 ts | salt til dressing |
| 150 g | hvetemel |
| 37.5 g | Valnøtter |
| 0.5 ts | salt til burgerbrød |
| 2 dl | vann |
| 1 stk | tomat |

SLIK GJØR DU:

- 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.

| | |
|--------|-------------------------|
| | glutenmel |
| 0.5 ss | sweet chili saus |
| 2 dl | vann til burgerbrød |
| 1 stk | grønnsaksbuljongterning |
| 4 stk | isbergsalatblader |