



FISKEBURGER MED GROVT BRØD OG TZATZIKI

6B, HANNESTAD BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk tomat
- 4 stk Grove fiskeburgere
- 4 stk blader crispisalat

GROVE BURGERBRØD

- 2.5 dl grovt sammalt hvete
- 0.5 ts salt
- 0.5 pk gjær
- 2 dl lunkent vann
- 2.5 dl hvetemel

TZATZIKI

- 3 dl gresk youghurt
- 0.5 ts havsalt
- 1.5 stk agurk
- 0.5 ts nykvernet pepper
- 2 båter hvitløk

SLIK GJØR DU:

- 1** Burgerbrød:
Sett stekeovnen på 220 grader.
Rør ut gjæren i lunkent vann.
Tilsett olje.
Rør inn salt og det grove melet.
Tilsett mesteparten av av hvetemelet, men spar ca to spiseskjeer til utbakingen.
Elt deigen sammen så den blir smidig og fin.
La den heve til dobbel størrelse.
Kna deigen litt sammen og lag fire store burgerbrød.
Pensle med vann og strø over litt sesamfrø.
La dem heve i en halvtime.
Stek dem i ca. 15 minutter, avkjøl på rist.
- 2** Pakk fiskeburgerne inn i aluminiumsfolie og la dem ligge i stekeovnen mens burgerbrødene stekes.
- 3** Riv agurk på et rivjern, legg det i et dørslag og bland inn saltet. Press ut vannet fra agurken og bland det sammen med finhakket hvitløk, yoghurt og pepper.
- 4** Riv fire blader crispisalat, skylt dem og legg dem på papir så de kan tørke. Skjær tomaten i skiver.
- 5** Del burgerbrødene på midten, legg på tzatziki, salatblad, tomat og fiskeburger. Dryss gjerne på litt revet norsk ost om man ønsker. Nyt.