



SOPP- OG BØNNEBURGER MED HEIMELAGA HAMBURGERBRØD

6, BRANDSØY SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

HEIMELAGA HAMBURGERBRØD

7.5 dl	vann
50 g	fersk gjær
2 ss	olje
2 ts	salt
2 dl	sikta rugmel
2 dl	grov sammalt hvete
14.5 dl	hvetemel

BURGER

400 g	aromasopp
2 ss	olivenolje
2 bokse	svarte bønner
0.5 stk	brokkoli
2 fedd	kvitløk
1 ss	hp-saus
3 stk	egg

TILBEHØR

1 stk	issalat
1 stk	løk

SLIK GJØR DU:

- 1 Skyll og tøm ut veska i bønnene. Mos halvparten av bønnene med ein stavmiksar og bland inn dei andre bønnene.
- 2 hakk opp brokkolien i små bitar. Ha i 2 fedd kvitløk, 1 ss hp-saus, 3stk egg, salt og pepper og bland inn. la blandinga kvile i ca. 10 min.
- 3 skjær opp salat og legg den fint på eit fat.
- 4 Finn fram steikepanna og olje så er du klar til å begynne å steike. Fukt hendene dine, form 4 burgere og legg dei på eit fat eller bakepapir. Ha på sterk varme i olje i ca. 3-5 min på kvar side til dei er gylne og sprø på begge sider.
- 5 Hamburgerbrød:
 1. varm opp vatn til 37 grader.
 2. rør ut gjæra og tilsett olje, salt og alt det tørre.
 3. elt deiga godt i ei kjøkkenmaskin.
 4. la deiga heve i ca. 30 min.
 5. del deiga i 10 like store delar og form dei til litt flate hamburgerbrød. La dei heve i 20 min.
 6. steik dei på 225 grader og ca 15.min.
- 6 Finhakk sopp og løk og steik den i ei varm steikepanne med 3 ss olje til det er mjukt og blankt. Avkjøl i ein bolle.

1 stk dressing
1 stk ketchup
1 stk agurk
1 stk tomat