



NYDELIG VEGETARBURGER

6B, TJENSVOLL SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

BRØD

2 ss	olivenolje
0.25 dl	melk til pensling
0.5 pk	tørrgjær
1.5 ss	sukker
0.5 stk	egg til pensling
1 ss	smør
1.7 dl	lunkent vann
0.5 stk	brokkoli
1 stk	egg
250 g	grovt mel
0.5 ts	salt

TILBEHØR

1 stk	agurk
5 stk	poteter
1 stk	gul løk

BURGER

0.5 stk	løk
250 g	fint mel
3 bokse	hermetiske sorte bønner
3 ss	olivenolje til steking
2 fedd	hvitløk
1 dl	griljermel

SLIK GJØR DU:

- 1** Brød (oppskrift til 6 burgerbrød):
Start med å ta tørrgjær i en bakebolle. Mål opp lunkent vann (9 grader) og hell 1 dl over tørrgjæren. Bland godt sammen. Tilsett salt, sukker og halvparten av melet i blandingen. Rør godt rundt.

Hvis det begynner å boble litt, vet du at gjæren er bra og at resultatet blir bra.
- 2** Tilsett egg, smeltet smør og nesten av vannet i bollen. Rør godt rundt og tilsett resten av melet. (Tips: det er alltid smart å spare litt vann (ca 0,3 dl, det er enklere å tilsette mer vann hvis deigen blir for tørr). Bruk eltekrok og bland alt sammen i en kjøkkenmaskin i 10 minutter på lav hastighet. Deigen skal være smidig og slippe kanten på bakebollen.
- 3** Ta deigen ut av bollen og form til en stor bolle. Bruk nøytral olje i bunnen av bakebollen og legg deigen tilbake.
Gni deigen et par ganger rundt så den blir smurt med olje. Dette gjør at deigen ikke blir tørr.

Legg et håndkle og la den heve i ca 1 time. Deigen skal bli ca dobbelt så stor.
- 4** Når deigen hever, lager du istand formene av aluminiumsfolie. Brett pent sammen og bruk gjerne bunnen av et glass eller bolle for å få lik størrelse på alle. Legg på et brett med bakepapir og smør formene med nøytral olje.
- 5** Når bollene har hevet, deler du dem opp i deigemner på ca 110-120 gram pr stk. Form til en bolle og legg i aluminiumsformen på brettet.
Dekk til deigen og la den heve i en time til.
Pensle med en blanding av egg og melk.

skal bli gylne og fine.

7

Burgeren:

Finnhakk aromasopp og løk. Stek det i en varm stekepanne med olje til det blir mykt og blankt. Hell det over i en arbeidsbolle og avkjøl.

8

Mos halvparten av bønnene grovt med en gaffel eller en potetstamper. Hakk eller riv brokkoli grovt.

Ha alt i en bolle og tilsett resten av ingrediensene (unntatt olje).

9

Bland alt godt sammen og smak til med salt og pepper. Sett til side og la blandingen hvile (svele) i 10-15 minutter.

10

Fukt hendene godt, form fire burgere og legg dem på bakepapir til alle er laget. Stek burgerne i en varm stekepanne med olje i 3-5 minutter på hver side (til de er gylne og sprø på begge sider).

Når de er ferdig stekt lar du dem hvile i 1-2 minutter før du skjærer dem opp.

11

Tilbehør:

Kutt opp løk og agurk i skriver.

Kutt opp poteter i båter og dekk til med salt, pepper og olje. Sett inn i forvarmet ovn på 225 grader i ca 40 minutter. Husk å snu litt på poteten mens de står i ovenen slik at de blir sprø på alle sider.

12

Server burger i burgerbrød med løk og agurk på, og potetbåter ved siden. Ta på dressing du selv ønsker å ha på :)

Nyt en smakfull og sunn vegetarburger. Velbekomme :-)

	hp-saus
1 dl	vegetar ost
400 g	aroma sopp