



SEIBURGER MED HJEMMEBAKT BURGERBRØD

6, ØREÅSEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	salt
0.5 stk	Fersk gjær
4.5 dl	hvetemel (økologisk)
360 g	Seifilet
0.75 dl	iskaldt vann
3 dl	sammalt spelt (økologisk)
1 ss	løk
5 g	hvitløk
2 ss	olje
2 ts	potetmel
1 ts	sukker
0.25 ts	pepper
3 dl	lunkent vann

SLIK GJØR DU:

- 1** Seiburgere
 1. Kjør seifilet raskt i en matprosessor
 2. Tilsett salt, pepper, potetmel og løk og kjør i noen få sekunder
 3. Tilsett det iskalde vannet og kjør noen sekunder til. Fiskefarsen skal ikke være litt grov så ikke mos den for lenge.
 4. Form farsen med en spiseskje som er dyppet i litt kaldt vann. Trykk dem flate til burgere.
 5. Varm olje eller margarin i en stekepanne. Stek burgerne på middels varme i 6-8 minutter, til de gyldne. Server i egenbakte burgerbrød, med kortreist salat, tomat og agurk.
- 2** Burgerbrød
 1. Lunk kaldt vann i en liten kjele.
 2. Hell vannet over i en bakebolle og tilsett fersk gjær. Rør godt.
 3. Rør inn salt, sukker og olje.
 4. Tilsett det grove melet og rør godt
 5. Tilsett hvetemelet og kna deigen godt. Det er ikke nødvendig å la deigen heve i bollen.
 6. Trill deigen til en lang pølse og skjær den opp i 9-12 like deler.
 7. Forme boller av delene.
 8. Legg bollene på et stekebrett og trykk dem flate.
 9. Pensel med vann og strø sesamfrø over.
 10. Stek i ovnen på 220 grader i ca 10 minutter.