

Burger z dziczyzny



Składniki

Opis wykonania

150 g - Mięso z dzika
(najlepiej łopatka)
1 szt. - Jajko
1 szczypta - Sól, pieprz
4 szt. - oscypek (plasterki)
3 łyżeczka - Żurawina
1 garść - Rukola
1 garść - Czerwona
cebula (pokrojona w
piórka)
3 łyżeczka - Domowy
ketchup z cukinii
1 szt. - Bułka
pełnoziarnista

Zdrowy burger z dziczyzny

Dziczyznę przemielić przez maszynkę, dodać jajko, pieprz i sól, wymieszać i uformować w okrąg. Piec na patelni gillowej (posmarowanej olejem kokosowym) po 4 min z każdej strony. Bolkę przekroić na pół dodać upieczony kotlet, dodać oscypka, posmarować żurawiną, dodać rukolę, cebulę. całość posmarować ketchupem z cukinii. Czas podany nie uwzględnia przygotowania domowego ketchupu i bułki. Dla chętnych: Ketchup z cukinii: -1,5 kg cukinii -0,5 kg cebuli -sól -0,5 kg cukru -1 łyżeczka papryki słodkiej -1 płaska łyżeczka papryki ostrej -2 koncentraty pomidorowe (PUDLISZKI są najlepsze do tego) -1 szklanka octu 6% lub 1/2 szkl octu 10% Cukinie i cebule obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub szatkować. Cukinie i cebule zasolić garścią soli i zostawić na 6 godz. Po 6 godz dodać 0,5 kg cukru i gotować 20 min, mieszając by się nie przypaliło. Po 20 min dodać słodką, ostrą paprykę, pieprz, koncentraty i ocet. Całość gotować 10 min, po tym czasie wziąć blender i wszystko zblenderować na jednolitą masę. Gorące nalewać do słoików, postawić do góry dnem. Bułki pełnoziarniste: Składniki na 8 bułek: 225 g mąki pszennej razowej 1 łyżeczka soli 25 g masła, roztopionego 1,5 łyżeczki suchych drożdży (6 g) lub 12 g drożdży świeżych 1 łyżeczka cukru około 150 ml letniego mleka Mąkę pszenną razową wymieszać z suchymi drożdżami (ze świeżymi najpierw zrobić rozczyn). Dodać resztę składników i wyrobić, pod koniec dodając roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, odpowiednio długo, by było miękkie i elastyczne. Uformować z niego kulę, włożyć do oprószonej mąką miski, odstawić w ciepłe miejsce, przykryte ręczniczkiem kuchennym, do podwojenia objętości (zajmie to około 1,5 godziny). Po wyrośnięciu ciasto jeszcze przez chwilę zagnieść, podzielić na 8 porcji. Z każdej uformować bułeczkę i położyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ręczniczkiem kuchennym i odłożyć w ciepłe miejsce do podwojenia objętości (około 30 - 45 minut). Przed samym pieczeniem bułki lekko oprószyć mąką, można również końcem drewnianej łyżki zrobić 'przedziałek' (nie przecinając ich, tylko robiąc wcięcie do samej blachy). Piec w temperaturze