

Hamburgery z pęczakiem



Składniki

1/2 kg - Zmielona łopatka
2 szt. - Cebula
2 szt. - Czosnek (zębki)
2 łyżeczka - Papryka
słodka wędzona
2 łyżeczka - Czosnek
staropolski
1 łyżeczka - Majeranek
1 łyżeczka - Kminek cały
1 łyżeczka - Zioła
prowansalskie
1 łyżka - Ostry ketchup
1 łyżka - Ostra musztarda
1 szt. - Jajko
3/4 szklanka - Kasza
pęczak
Mix sałat
5 szt. - Korniszony
Sól, pieprz do smaku
85 g - Mąka pszenna
chlebowa
340 g - Mąka pszenna
uniwersalna
50 g - Mleko ciepłe
200 g - Woda ciepła
25 g - Olej
25 g - Cukier
7 g - Sól
7 g - Suche drożdże
Sesam

Opis wykonania

Zdrowe, sycące i łatwe w przygotowaniu hamburgery. Dzieci je uwielbiają.

Ugotuj kaszę. Upiecz szybkie bułeczki - do mąki dodaj pozostałe suche składniki: sól, cukier, drożdże, dodaj wodę i mleko i wyrób. Po 5 minutach dodaj olej i wyrób dobrze mikserem z hakiem około 5 minut. Odstaw na 5 minut i ponownie wyrób ok. 5 min. Pozostaw na 60min w misce, przebijając ciasto raz. Odgazuj, podziel na ok. 60g. porcje. Formuj bułeczki delikatnie rozciągając ciasto i zawijając je do środka. Odstaw do wyrastania na około 45-60 min w ciepłe. Smaruj mlekiem, obsyp sezamem. Nagrzej piekarnik do 200st.C Piecz około 15min, studź na kratce. Do zmielonego mięsa dodaj drobno posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praszkę czosnek, dodaj przyprawy i wyrób mikserem z łopata 5min. Dodaj po łyżce ketchupu i musztardy i jajo, wyrób kolejne 5min. Na koniec dodaj szklankę ugotowanej kaszy pęczak i dokładnie wymieszaj. Formuj hamburgery i smaż na dobrze rozgrzanej, natłuszczonej patelni z obu stron aż będą rumiane. Rozkrój bułki na dwie lub trzy części - (opcjonalnie opiecz na patelni grillowej), na dolną nałóż ketchup (opcjonalnie z majonezem lub innym sosem), sałatę, mięso, cebulkę pokrojoną w krążki, ogórka (lub inne ulubione dodatki). Nałóż sałatę i przykryj górną częścią.