KIKKOMAN

Grillowany burger z łososia

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.457 kJ / 825 kcal

Tłuszcz: **41 g** Białko: **51,4 g**
Węglowodany: **60 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Bułki do burgerów

100 ml	soku z buraków (lub ¼–½ łyżeczki kurkumy w 100 ml wody)
0,5	kostki świeżych drożdży (= 21 g)
1	jajko, białko oddzielone od żółtka
250 g	mąki + mąka do podsypania przy wyrabianiu ciasta
1 łyżka	cukru
	sól
40 g	miękkiego masła
	kilka listków tymianku

Burgery z łososia z przybraniem

600 g	filetów z łososia, bez skóry
0,25 łyżeczki	pieprzu cytrynowego lub czarnego
3,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1	pomidor bawole serce
1	mała cukinia
2	suszone figi
3 łyżki	musztardy
1 łyżeczka	syropu klonowego
4 plasterki	sera

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Bułki: ogrzej sok (lub ¼–½ łyżeczkę kurkumy w 100 ml wody). Dodaj pokruszone drożdże i wymieszaj, żeby się rozpuściły. Oddziel białko od żółtka. Wymieszaj roztwór drożdży z mąką, cukrem, ½ łyżeczki soli, miękkim masłem, kilkoma listkami tymianku i żółtkiem. Zagnieć wszystko na miękkie i gładkie ciasto. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.

Krok 2

Uformuj z ciasta 4 płaskie bułki i zostaw do wyrośnięcia na kolejne 20 minut. Rozgrzej piekarnik do temp. 200°C (180°C z termoobiegiem). Posmaruj bułki białkiem, posyp tymiankiem i piecz w piekarniku przez ok. 15–20 minut. Wyjmij i pozostaw do wystygnięcia.

Krok 3

Burgery z łososia: osusz filety i włóż je do blendera; dodaj pieprz i sos sojowy, zmiksuj. Ukształtuj z masy 4 burgery i włóż je do lodówki do czasu rozpoczęcia grillowania. Umyj pomidor, obierz go ze skórki i pokrój na 4 grube plastry. Umyj cukinię, odkrój końcówki, wyrzuć je, a resztę pokrój wzdłuż na cienkie plasterki.

Krok 4

Aby przygotować musztardę figową, zmiksuj w blenderze figi, musztardę i syrop klonowy. Rozkrój bułki i posmaruj je od wewnątrz musztardą figową.

Połóż burgery z łososia na grillu i piecz przez ok. 6-8 minut, a na ostatnie 2-3 minuty dodaj plastry pomidora i cukinii. Przykryj grill pokrywą, jeżeli twój model ją ma. Połóż na dolnej części bułki pomidora, plasterki cukinii, burgera z łososia i ser, przykryj górną częścią bułki i podawaj. Smacznego!