ORKISZOWE FIT BURGERY

Wiktoria Orlikowska

Klasa 1c

CZĘŚĆ PIERWSZA

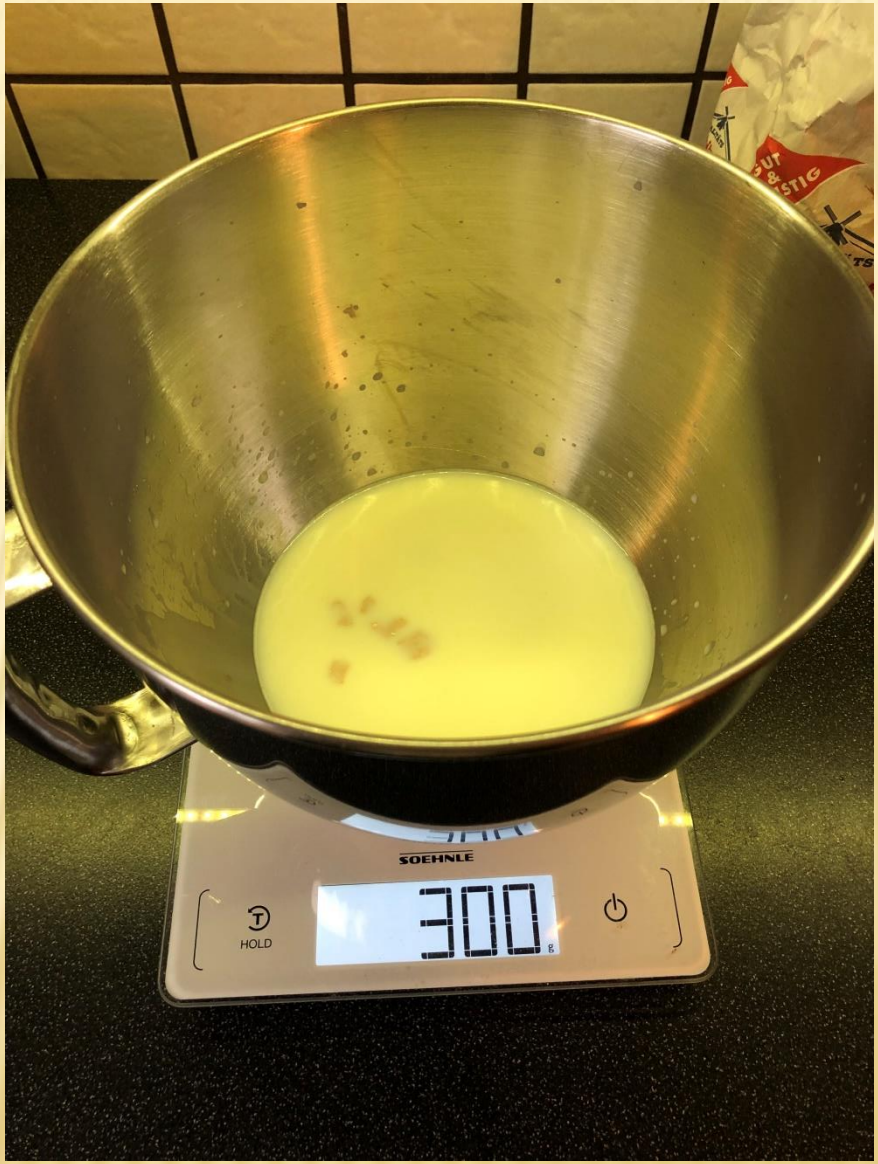
BUŁKI ORKISZOWE

SKŁADNIKI:

- 25g świeżych drożdży
- 1 łyżeczkę cukru
- 1,5 łyżki erytrytolu
- 300ml mleka 1,5%
- 500g mąki pełnoziarnistej orkiszowej
- łyżeczkę soli
- 50g roztopionego masła
- 1 jajko

ROZPUSZCZAMY DROŻDŻE Z CUKREM

DODAJEMY CIEPŁE MLEKO



DODAJEMY MĄKĘ ORKISZOWĄ

ORAZ POZOSTAŁE SKŁADNIKI

WYRABIAMY CIASTO KILKA MINUT

ZOSTAWIAMY CIASTO POD PRZYKRYCIEM DO WYROŚNIĘCIA NA OKOŁO GODZINĘ

FORMUJEMY BUŁKI I ODSTAWIAMY DO WYROŚNIĘCIA NA 30 MINUT

PIECZEMY BUŁKI OKOŁO 15 MINUT W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO 200 STOPNI

CZĘŚĆ DRUGA

- PRZYGOTOWANIE MIĘSA

(na jednego burgera)

ODMIERZAMY 100G MIĘSA MIELONEGO WOŁOWEGO I PRZYPRAWIAMY WEDLE UZNANIA, NP. SOLĄ, PIEPRZEM, SŁODKĄ MIELONĄ PAPRYKĄ

NAGRZEWAMY PATELNIĘ Z 2ML OLIWY

SMAŻYMY MIĘSO NA NAJWIĘKSZEJ MOCY PALNIKA PO 3 MINUTY Z KAŻDEJ STRONY

CZĘŚĆ TRZECIA

SKŁADANIE BURGERA

SMARUJEMY BUŁKĘ KETCHUPEM

DODAJEMY SAŁATĘ

USMAŻONE MIĘSO ORAZ PLASTER MOZARELLI

2 PLASTRY OGÓRKA

PLASTER POMIDORA

SMARUJEMY DRUGĄ CZĘŚĆ BUŁKI KETCHUPEM

I GOTOWE ☺