Hawaiiburgare med grillad ananas & currydressing

Antal: recept_2019-06-02

Denna gedigna burgare är inspirerade av tropiska smaker och gjord helt och hållet från grunden. Med ett hembakat fullkornsbröd höjer du mättnadskänslan och vi garanterad att du känner dig mätt och belåten efter denna comfort food-favorit!

Pris: 1 kr

Bröd:
3 dl fullkornsvetemjöl
1 msk solrosfrön
1 tsk torrjäst
En nypa salt
0.5 dl sojamjölk
0.75 dl fingervarmt vatten

Burgare:
1 dl solrosfrön
1 dl kokt vit quinoa
1 dl kikärtor
1 liten lök
2 klyftor vitlök
En nypa salt + svartpeppar

Tillbehör:
Sallad, gurka, tomat, rödlök, ananasringar

Dressing:
0.5 dl oatly creme fraiche
0.5 tsk curry
0.5 tsk lökpulver
0.5 tsk vitlökspulver
Svartpeppar
2 tsk ananasjuice

Sötpotatispommes:
2 sötpotatisar
Salt, peppar, paprikapulver, chiliflakes, lökpulver

Börja med bröden. Blanda ut torrjästen i det fingervarma vattnet i en bunke. Tillsätt salt och solrosfrön och rör om. Rör sedan ner sojamjölken. Tillsätt mjölet, lite i taget, och blanda ihop till en fin, smidig deg. Låt degen jäsa under en bakduk i 40 minuter.

När degen jäst, knåda degen och forma två hamburgerbröd. Lägg dem på en plåt och låt dem jäsa under bakduk i ca 15 minuter under tiden du värmer ugnen till 225 grader. Pensla sedan bröden med lite sojamjölk och toppa med sesamfrön innan du gräddar bröden mitt i ugnen i 10-12 minuter. Ta sedan ut bröden och låt dem svalna på galler under en bakduk.

Till burgarna, blanda hackad lök med kokt quinoa och de övriga ingredienserna i en matberedare. Pulsa tills du får en jämn smet utan för stora bitar av kikärtor, men smeten ska inte vara helt slät. Forma smeten till två burgare och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper.

Värm ugnen till 190 grader. Skala och skär sötpotatisen i pommesform och krydda med kryddorna. Lättast är om du lägger dina pommes i en bunke med några droppar vatten, lägger kryddorna ovanpå och sedan skakar potatisen med locket på tills kryddorna spritt sig jämnt över alla pommes.

Bred ut sina sötpotatispommes bredvid burgarna på plåten och grädda i ugnen i 30 minuter. Vänd burgarna efter halva tiden.

Under tiden, gör din dressing genom att röra ihop alla ingredienser i en skål. Skär och förbered dina grönsaker så att du är redo att sätta ihop sina burgare när de kommer ut ut ugnen.

Dela på de nybakta bröden, lägg en klick dressing i toppen och botten och fyll på med sallad, tomat, rödlök, gurka och ananasringar, med burgaren i mitten. Servera tillsammans med dina sötpotatispommes och njut!