KIKKOMAN

Gourmet Beef Burger

kokonaisaika **40 min** **40 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
3.356 kJ / 802 kcal

Rasva: **46,2 g** Proteiini: **35,9 g**
Hiilihydraatit: **59,8 g**

AINEKSET

4 annosta

2 rkl	oliiviöljyä
	pala voita
2	isoa punasipulia, ohuiksi siivuiksi leikattuina
2 rkl	ruskeaa sokeria
500 g	laadukasta naudan jauhelihaa
2 rkl	pieneksi silputtua persiljaa
2 rkl	pieneksi silputtua timjamia
8 rkl	Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
1	pieni punasikuri, pieneksi pilkottuna
4	briossisämpylää, halkaistuina ja paahdettuina
2	avokadoa siivuina

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna pannulla 1 rkl öljyä sekä voi alhaisella lämmöllä. Lisää pannulle sipulisiivut ja sokeri. Anna hautua alhaisella lämmöllä välillä sekoittaen 30 minuuttia, kunnes sipulit ovat pehmeitä ja karamellisoituneet. Mausta suolalla ja pippurilla.

Vaihe 2

Sipulien hautuessa sekoita jauheliha, persilja ja timjami keskenään ja mausta suolalla ja pippurilla. Muotoile 4 hampurilaispihviä. Nosta paistetut sipulit pois pannulta ja pidä lämpiminä. Pyyhi pannu talouspaperilla ja kuumenna pannulla loput öljystä. Paista hampurilaispihvejä 3–4 minuuttia molemmin puolin. Lisää joukkoon Kikkomanin paahdetulla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike ja paista pihvejä vielä muutama minuutti. Valele pihvejä paiston aikana pannussa olevalla kastikkeella.

Vaihe 3

Aseta sämpylän pohjaosan päälle kourallinen punasikuria, nosta pihvi salaatin päälle ja pirskottele päälle 1 tl lämmintä kastiketta. Nostele pihvien päälle ensin sipulisiivuja ja sitten avokadosiivuja, ja aseta sämpylän kansi lopuksi kootun hampurilaisen päälle.

Vaihe 4

Valmistus grillissä: Sivele hampurilaispihvit öljyllä ja paista grillissä 3–4 minuuttia molemmin puolin

(grillin kuumuudesta riippuen). Sivele pihvit Teriyaki-kastikkeella ja paista vielä muutama minuutti.