

Grillatut lohiburgerit

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.457 kJ / 825 kcal

Rasva: **41 g** Proteiini: **51,4 g**
Hiilihydraatit: **60 g**

AINEKSET

4 annosta

100 ml	punajuurimehua (tai $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ teelusikallista kurkumaa sekoitettuna yhteen desilitraan vettä)
0,5 l	tuorehiivakuutio (= 21 g)
1	kananmuna, erottele keltuainen valkuaisesta
250 g	jauhoa ja hieman ylimääräistä taikinaan ripoteltavaksi
1 rkl	sokeria
	suolaa
40 g	pehmennettyä voita
	muutama timjamin lehti
Lohiburgerit ja lisukkeet	
600 g	lohifileetä ilman nahkaa
0,25 tl	sitruunapippuria
3,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1	pihvitomaatti
1	pieni kesäkurpitsa
2	kuivattua viikunaa
3 rkl	sinappia
1 tl	vaahterasiirappia
4 viipaletta	juustoa

VALMISTUS

Vaihe 1

Aloita burgerisämpylöiden valmistus lämmittämällä mehu (tai $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ teelusikallista kurkumaa sekoitettuna yhteen desilitraan vettä). Murena joukkoon hiiva ja liuota se nesteeseen sekoittamalla. Erotta kananmunan valkuainen ja keltuainen toisistaan. Sekoita keskenään hiivaliuos, jauhot, sokeri, $\frac{1}{2}$ teelusikallista suolaa, pehmennetty voi, timjamin lehdet ja munan keltuainen. Vaivaa taikina pehmeäksi ja tasaiseksi. Peitä taikina ja anna kohota lämpimässä noin tunnin ajan.

Vaihe 2

Muotoile taikinasta 4 litteää burgerisämpylää ja anna kohota vielä 20 minuuttia. Esilämmitä uuni 200 °C:seen (kiertoilmauuni 180 °C:seen). Sivele sämpylät munan valkuaisella, ripottele päälle hieman timjamia ja paista uunissa noin 15–20 minuuttia. Anna sämpylöiden jäähtyä.

Vaihe 3

Aloita lohipihvien valmistus taputtelemalla lohifileet kuivaksi ja sekoittamalla ne tehosekoittimessa pippurin ja soijakastikkeen kanssa. Muotoile pihvitaikinasta 4 pihviä ja laita ne jääkaappiin odottamaan grillausta. Pese tomaatti, irrota kanta ja leikkaa neljäksi paksuksi viipaleeksi. Pese kesäkurpitsa, irrota kanta ja leikkaa pituussuunnassa ohuiksi suikaleiksi.

Vaihe 4

Valmista viikunasinappi sekoittamalla viikunat, sinappi ja vaahterasiirappi keskenään tehosekoittimessa. Puolita burgerisämpylät ja sivele viikunasinappia molemmille puolille. Laita lohipihvit grilliin 6-8 min. lisää lopuksi tomaatit ja kesäkurpitsasiivut grilliin noin 2-3 min ja sulje kansi kypsennyksen ajaksi, jos grilli on kannellinen. Asettele tomaattiviipaleet, kesäkurpitsasiivut, lohipihvit ja juustosiivut sämpylänpuolikkaiden väliin tarjoilua varten. Hyvää ruokahalua!