Бургеры с индейкой

Сергей · 16.02.2024



Время готовки

50 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Бургер с индейкой предлагает множество полезных свойств для нашего здоровья. Индейка является источником белка, который необходим для нашего тела для поддержания здоровья и восстановления тканей. Кроме того, этот вид мяса содержит меньше жира, чем другие виды мяса, что делает его более приемлемым для тех, кто следит за своим уровнем холестерина. Вкус бургера с индейкой улучшается за счет использования свежих ингредиентов, таких как салат, помидоры, лук и соусы, которые не только украшают блюдо, но и предоставляют разнообразный набор витаминов и минералов для нашего организма.

Ингредиенты

- **Для булочек**
- дрожжи сухие - 2 ⅔ г
- сахарный песок - ⅔ ч. л.
- пшеничная мука - 146 ⅔ г
- сливочное масло - 20 г
- яйца куриные - ⅔ шт.
- молоко - 33 ⅓ мл
- вода - 33 ⅓ мл
- яичные желтки - ⅔ шт.
- кунжутные семечки - ⅔ ст. л.
- **Для котлет**
- индейка фарш - 200 г
- соль - по вкусу
- лук репчатый - ⅔ шт.
- чеснок - ⅔ зубчика
- специи - по вкусу
- **Для сборки**
- помидоры - ⅔ шт.
- лук красный - ⅔ шт.
- салат айсберг - 2 листа
- томатный соус - 4 ч. л.
- сыр полутвердый - 4 куска

Способ приготовления

1. Ставим опару: соединить дрожжи, теплое молоко, воду и сахар. Все перемешать и оставить в тепле на 20 минут, до образования пенистой шапочки. Сливочное масло растопить, остудить до комнатной температуры. Взболтать вилкой яйцо. Соединить опару, яйцо, масло. Добавить муку и замесить однородное тесто. Готовое тесто мягкое, эластичное, не липнет к рукам. Муки больше, чем указано в рецепте, не добавляем. Миску смазать растительным маслом, положить в нее тесто, затянуть пищевой пленкой и убрать в тепло на 1,5 часа. Спустя время тесто обмять, разделить на шесть равных частей. Разложить на противень, застеленный пергаментом, накрыть пленкой и убрать еще на 30 мин. Духовку разогреть до 180°С. Смазать булочки смесью желтка и 1 ч. л. молока, посыпать кунжутом.
2. Выпекать до румяной корочки, около 25 минут.
3. Пока пекутся булочки, готовим котлеты. Мясо перекрутить в фарш вместе с луком, чесноком, добавить специи по вкусу и хорошо вымешать. Разделить на шесть частей, сформировать плоские котлеты, обжарить на сильном огне по 4–5 минут с каждой стороны (можно использовать гриль или сковороду). Отложить в теплое место до момента сборки.
4. Собираем бургер. Булочку разрезать пополам, подсушить на сухой сковороде, смазать соусом, сверху — листья салата, котлета, кольца лука, помидора и слегка поджаренный сыр. Накрываем второй половинкой булочки и наслаждаемся вкуснейшим натуральным бургером. Приятного аппетита!