

Бургер с котлетой из чечевицы и фасоли с барбекю соусом из копченой сливы

Общее время **120 мин** 20 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления 60 мин Время на расстойку теста

Пищевая ценность (на порцию):
3245 кДж / 775 ккал

Жиры: **22 г** Белки: **35 г**
Углеводы: **110 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

Булочки для бургеров:

140 г муки
5 г быстродействующих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 яйцо
0,5 ч. л. соли
60 мл воды
20 г растопленного сливочного масла
Семена кунжута
1 взбитое яйцо

Котлета из чечевицы и фасоли:

1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
40 г зеленой чечевицы
200 г консервированной красной фасоли
1 ст. л. томатного пюре
1 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1 ч. л. паприки
0,5 ч. л. зиры
25 г овсяных хлопьев
1 ст. л. псиллиума
1 ст. л. рубленой петрушки
3 ст. л. оливкового масла

Соус барбекю:

50 мл воды
50 г копченых слив

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

140 г муки - **5 г** быстродействующих дрожжей - **1 ст. л.** сахара - **1** небольшое яйцо - **0,5 ч. л.** соли - **60 мл** воды - **20 г** растопленного сливочного масла - Семена кунжута - **1** взбитое яйцо
Смешайте муку, дрожжи, сахар, яйцо, соль и воду в миске и начните замешивать тесто. Добавьте масло и месите, пока тесто не станет гладким и мягким, затем оставьте подниматься. Сформируйте из теста 4 булочки, смажьте их взбитым яйцом и посыпьте кунжутом. Дайте подняться вдвое в теплом месте. Затем выпекайте булочки в предварительно разогретой духовке при 200°C около 15 минут.

Шаг 2

1 небольшая луковица - **1** зубчик чеснока - **40 г** зеленой чечевицы - **200 г** консервированной красной фасоли - **1 ст. л.** томатного пюре - **1 ст. л.** Соевый соус натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** паприки - **0,5 ч. л.** зиры - **25 г** овсяных хлопьев - **1 ст. л.** псиллиума - **1 ст. л.** рубленой петрушки
Сварите чечевицу с 1 стаканом воды. Мелко нарежьте лук и чеснок. Смешайте в миске чечевицу без жидкости, фасоль, томатное пюре, соевый соус, специи, овсяные хлопья и псиллиум. Немного взбейте в блендере. Добавьте рубленую петрушку и перемешайте.

Шаг 3

3 ст. л. оливкового масла
Сформируйте из смеси котлеты. Выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки,

1 ч. л. уксуса
1 ч. л. коричневого сахара
1 ст. л. Соевый соус
натурального брожения
Kikkoman
0,5 ч. л. горчицы
0,5 ч. л. корицы
0,25 ч. л. порошка чили
50 г кетчупа
15 мл бренди

Дополнительно:

100 г сыра халуми
0,5 помидора
1 горсть руколы

сбрызните оливковым маслом и выпекайте при 180°C около 20 минут.

Шаг 4

50 мл воды - **50 г** копченых слив - **1 ч. л.** уксуса - **1 ч. л.** коричневого сахара - **1 ст. л.** Соевый соус натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** горчицы - **0,5 ч. л.** корицы - **0,25 ч. л.** порошка чили - **50 г** кетчупа - **15 мл** бренди
Залейте сливы водой и варите на медленном огне около 15 минут до мягкости. Добавьте остальные ингредиенты и снова доведите до кипения. Разомните в однородный соус, при необходимости добавляя воду.

Шаг 5

100 г сыра халуми - **0,5** помидора - **1 горсть** руколы

Нарежьте сыр ломтиками толщиной 1 см и обжарьте на гриле. Разрежьте булочки и смажьте их соусом барбекю. На нижнюю половину положите котлету, халуми, помидор и руколу. Накройте второй половинкой булочки и сразу же подавайте.