

# Гамбургер с лососем на гриле

Общее время 35 мин 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
3457 кДж / 825 ккал

Жиры: 41 г Белки: 51,4 г  
Углеводы: 60 г

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

#### Для булок

100 мл	свекольный сок (или ¼–½ ч. л. куркумы, разведенной в 100 мл воды)
0,5	свежие дрожжи
1	яйцо
250 г	мука + для подсыпания
1 ст. л.	сахар
	соль
40 г	сливочное масло мягкое
	тимьян – несколько листиков

#### Для приготовления гамбургеров из лосося и гарнира

600 г	филе лосося без кожи
0,25 ч. л.	лимонный или черный перец
3,5 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1	помидор Бычье сердце
1	небольшой кабачок
2	сушеный инжир
3 ст. л.	горчица
1 ч. л.	кленовый сироп
4 ломтика	сыр

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Приготовить булки для гамбургеров. Сок (или ¼–½ ч. л. куркумы, разведенной в 100 мл воды) подогреть. Дрожжи покрошить и перемешать с соком (водой) до растворения. Отделить белки от желтков. Растворенные дрожжи, муку, сахар, ½ сл. л. соли, мягкое сливочное масло, несколько листьев тимьяна, яичный желток перемешать и замесить до образования мягкого гладкого теста. Тесто прикрыть и оставить примерно на один час в теплом месте для поднятия.

### Шаг 2

Из теста сформировать 4 плоские булки для гамбургеров и оставить еще на 20 минут. Духовку предварительно разогреть до 200°C (180°C в режиме конвекции). Булки для гамбургеров смазать при помощи кисточки яичным белком, посыпать небольшим количеством тимьяна и выпекать в духовке в течение 15-20 минут. Дать булкам остыть.

### Шаг 3

Приготовить гамбургеры из лосося. Филе лосося осушить и положить в блендер, добавить перец и соевый соус. Из полученной лососевой массы сформировать четыре котлеты и положить в холодильник до момента их приготовления на гриле. Помидоры вымыть, очистить от кожицы и порезать на четыре части. Кабачок вымыть, отрезать концы и порезать вдоль тонкими

дольками.

#### **Шаг 4**

Приготовить горчичный соус с инжиром. В блендере пробить инжир, горчицу и кленовый сироп. Булки для гамбургеров разрезать пополам. Каждую половинку намазать при помощи кисточки горчично-инжирным соусом. Выложить на гриль гамбургеры из лосося на 6-8 минут, а помидоры и ломтики кабачков на последние 2-3 минуты. Если гриль оборудован крышкой, готовить под крышкой. На нижнюю половину булки выложить помидоры, ломтики кабачков, гамбургер из лосося и сыр. Подать к столу. Приятного аппетита!