



BURGERY Z GRILLOWANYM ANANASEM

SKŁADNIKI:

400-500 g mielonej wołowiny Sokołów
3 bułki do hamburgerów
kilkę łyżek oleju

KETCHUP:

400 g pomidorów
1 cebula
olej
40 g cukru
szczypta soli
60 ml octu jabłkowego
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki gałki muszkatowej
pieprz

DODATKI:

3 plastry świeżego ananasa (bez skórki)
1 łyżeczka cynamonu
kilkę łyżek oleju
1/2 główki sałaty lodowej
1/2 awokado

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory i cebulę pokroić na duże kawałki, a następnie upiec na grillu.
2. Uformować 3 burgery odrobinę większe od bułek (na środku każdego kotleta warto zrobić niewielkie wgłębienie) i posmarować je olejem.
3. Zgrillowane warzywa przełożyć do rondelka umieszczonego na bocznym palniku. Dodać ocet jabłkowy, cynamon i gałkę muszkatową. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotować na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.
4. Plastry świeżego ananasa (bez skórki) oprószyć cynamonem i posmarować olejem. Burgery i plastry ananasa upiec na grillu.
5. Sałatę lodową poszatkować. Awokado obrać i pokroić w plastry. Bułki przekroić na pół. Spody posmarować ketchupem (można go wcześniej zmiksować blenderem). Dołożyć sałatę lodową, plastry ananasa, rumiane burgery i awokado. Przykryć pozostałymi połówkami bułek.