Fit burgery z indykiem w bułce konopnej z sosem owocowym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox, pieczywo**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- bułki: mąka konpna - 6 łyżka
- bułki: mąka lniana - 1 łyżka
- bułki: białka jajek - 2 szt.
- bułki: ziarna lnu brązowego - 1 łyżeczka
- bułki: sól himalajska - 1 szczypta
- sos: małe jabłka - 2 szt.
- sos: suszona żurawina - 2 łyżka
- sos: woda różana - 1 łyżka
- sos: imbir - 1 szczypta
- sos: gałka muszkatołowa - 1 szczypta
- dodatki: filet z indyka - 150 g
- dodatki: sezam - 1 łyżka
- dodatki: pomidor - 1 kawałek
- dodatki: dynia - 1 kawałek
- dodatki: sałata liście - kilka szt.
- dodatki: sól himalajska - 1 szczypta
- dodatki: papryka słodka - 1 szczypta
- dodatki: papryka ostra - 1 szczypta

Dodatkowe info:

To się nazywa niebanalny fit burger ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bułki: Wszystkie składniki na bułki zblednować ze sobą. Z masy uformować nieco spłaszczone kulki, które na wierzchu posypać lnem- piec ok. 20 minut w 180 stopniach.

KROK 2: sos: Jabłka obrać ze skórek, pokroić na drobną kostkę i wrzucić na rozgrzaną patelnię z dodatkiem wody różanej i przypraw. Żurawinę sparzyć wrzątkiem i dodać również na patelnię- całość dusić około 10-15 minut.

KROK 3: dodatki: Filet z indyka pokroić na 3 plastry, obsypać przyprawami z sezamem i ugrillować w piekarniku wraz z kawałkami dyni (15-20 min/ 180 stopni). Gotowe bułki przekroić, do środka nałożyć sałatę, indyka, chutney, plastry pomidora i dynię.