**Zdrowy burger – poznaj domowe sposoby na odczarowanie popularnego „fastfooda”**

**Burger to wbrew pozorom danie o wielu obliczach. Czasy, kiedy między bułką ukrywało się mięso niewiadomego pochodzenia minęły bezpowrotnie. Dziś większość najlepszych restauracji ma w swoim menu własną, autorską i często bardzo oryginalną wersję tego popularnego dania. Ty też możesz zaskoczyć swoich najbliższych i we własnej kuchni przygotować iście królewskiego burgera, w skład, którego wejdą tylko zdrowe i naturalne składniki.**

**Kotlet kotletowi nierówny**

Na smak burgera wpływa nie tylko rodzaj użytego mięsa, wybór określonej części tuszy, czy ilość zawartego tłuszczu, ale nawet grubość zmielenia kawałków mięsa. O smaku kotleta decyduje także sposób i długość jego smażenia. O dodatkach nie wspominając. Każdy region świata, każdy kraj, a nawet każda burgerownia lub restauracja mają swój własny przepis na idealny kotlet do burgera. Niektórzy dodają do wyrabianego mięsa surowe jajko, a inni rezygnują nawet z dodatku soli. Niektórzy mielą mięso w maszynce, a inni jedynie siekają je nożem. Niektórzy preferują wyłącznie wołowinę, a inni śmiało dodają kawałki innych rodzajów mięsa. Jedno jest pewne – burger zasługuje na to, by wszystkie jego składniki były najwyższej jakości – od chrupiącego spodu, poprzez bogate wnętrze, po ostatnie ziarenko sezamu na wierzchu bułki. Dla wielu z nas dobry burger nie istnieje bez sera. W jaki sposób najlepiej użyć go w tym daniu?

– Komponując domowego burgera, możemy ułożyć ser żółty bezpośrednio na smażonym kotlecie, ale także dodać tarty ser żółty bezpośrednio do mięsa przed wyrobieniem kotletów. Aromatyczny, dojrzewający ser żółty wpłynie nie tylko na smak mięsa, ale sprawi, że sam kotlet nie będzie kruchy i suchy. Najważniejsze, by ser, który zamierzamy dodać do mięsa, był w pełni naturalny oraz wyróżniał się tzw. czystą i krótką etykietą - podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Jedną z wersji burgera jest kanapka z duszoną w niskiej temperaturze wieprzowiną porwaną widelcem na strzępy. Pullet pork burger to danie szczególnie popularne w południowych stanach USA. Najczęściej podawane jest z klasycznym sosem barbecue oraz różnego rodzaju piklami.

Jak się okazuje, Polacy już od początku XIX wieku mają własną wersję tego amerykańskiego dania. Tradycyjna maczanka krakowska to przecież nic innego, jak kawałki soczystej karkówki serwowane w kajzerce z kminkiem. Inną lokalną odmianą burgera jest serbska „pljeskavica”, czyli mięsny pasztecik również podawany w pieczywie. W ostatnich latach nastąpił wzrost popularności "gourmet burgerów", które są przygotowywane z iście wykwintnych składników, takich jak foie gras, trufle, czy różne rodzaje serów pleśniowych.

**Czy domowe burgery lepiej smażyć, czy grillować?**

Burgery uwielbiają wysoką temperaturę i tzw. żywy ogień. Zawsze, gdy jest taka możliwość, lepiej grillować kotlety bezpośrednio na ogniu niż smażyć je na patelni z tłuszczem. Jeśli jednak korzystamy z patelni, należy wybrać możliwie najcięższą, z jak najgrubszym dnem. Taka patelnia nie tylko dłużej utrzyma wysoką temperaturę, ale także zapewni jej równomierny rozkład.

– Grillując burgery na żywym ogniu, na każdym kawałku mięsa warto położyć plaster sprężystego i miękkiego dojrzewającego sera podpuszczkowego. Sprawdzi się tu zarówno szwajcarski Aldamer, jak i holenderska Gouda - proponuje Ewa Polińska z MSM Mońki.

Innym pomysłem jest zastąpienie plasterków żółtego sera kremowym sosem serowym przygotowanym na bazie z tartego sera, mleka i ulubionych przypraw, który dodatkowo zagęszcza się mąką lub skrobią.

**Burger – przysmak nie tylko dla mięsożerców**

Chrupiąca bułka z soczystą wołowiną z roztopionym żółtym serem – klasyczny burger to obiekt pożądania większości mięsożerców. Nic więc dziwnego, że także wegetarianie usiłują znaleźć dla niego idealną alternatywę. Kotlety z kaszy, buraków, pieczarek, tofu, a nawet skórek banana – komponowanie burgera w wersji wegetariańskiej to prawdziwy festiwal kreatywności.

**Diabeł tkwi w szczegółach**

Burger to nie tylko soczysty kawał mięsa. Równie istotna jest tu także bułka, w której umieszczamy upieczony kotlet. Przygotowując domowego burgera najlepiej upiec bułki samodzielnie z ciasta pszennego z dodatkiem drożdży i mleka. Kształtnie „ukulane” bułeczki przed wypiekiem warto posmarować surowym jajkiem oraz posypać ziarnami sezamu.

Innym, niezwykle ważnym składnikiem burgera, jest sos, który nie tylko spaja całość, ale także podkreśla smak wszystkich pozostałych składników. Jednym z najzdrowszych, a zarazem najciekawszych sosów do domowego burgera jest sos z awokado. Aby go przygotować, wystarczy zblendować awokado z dodatkiem śmietanki lub jogurtu oraz doprawić je sokiem z cytryny lub limonki, solą, pieprzem i drobno posiekaną papryką chili. Aby wzmocnić smak i kolor sosu wystarczy dodać do blendowanego awokado świeże listki bazylii lub kolendry.

Eksperymentując z dodatkami do burgera warto sięgać nie tylko do historii, ale także bacznie obserwować nowe trendy. Chrupiące krążki cebulowe, piklowana czerwona cebula, a może konfitura z cebuli? Klasyczny sos pomidorowy, musztarda, majonez, a może sos jogurtowy z dodatkiem świeżej mięty? Domowe burgery to prawdziwa „wolna amerykanka”, w której wszystkie chwyty są dozwolone. Tymczasem przedstawiamy klasyczny przepis na domowego burgera, który jest doskonałą bazą do Waszych autorskich kulinarnych eksperymentów.

**Klasyczny burger z serem**

Składniki:

500 g mielonej wołowiny,

1 jajko,

1 mała cebula, drobno posiekana,

2 ząbki czosnku, posiekane,

1 łyżka musztardy,

1 łyżka ketchupu,

sól i pieprz do smaku,

4 bułki do burgerów,

4 plasterki sera Aldamer MSM Mońki,

sałata, pomidor, ogórek, cebula i inne warzywa - według uznania,

dowolnie wybrane sosy np. majonez, ketchup lub musztarda

Przygotowanie:

W dużej misce połącz mieloną wołowinę, jajko, posiekaną cebulę, czosnek, musztardę, ketchup, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.

Podziel mięso na 4 równe części i uformuj kotlety o grubości około 2 cm.

Rozgrzej grill lub patelnię grillową. Smaż kotlety przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone. Na minutę przed końcem smażenia, połóż plasterek sera Aldamer MSM Mońki na każdym kotlecie, aby ser się roztopił.

Przekrój bułki do burgerów na pół i podpiecz na grillu lub patelni, aż będą lekko złociste.

Na dolnej połowie bułki ułóż sałatę, plaster pomidora, ogórek i cebulę. Dodaj kotlet z roztopionym serem, a następnie polej ulubionymi sosami. Przykryj górną połową bułki.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­