KIKKOMAN

Karamelizētu sīpolu liellopa gaļas burgers

Kopējais laiks **40 min.** **40 min.** sagatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
3.356 kJ / 802 kcal

Tauki: **46,20 g** Olbaltumvielas: **35,90 g**
Ogļhidrāti: **59,80 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

2 ēdamk.	olīveļļas
	sviesta gabaliņš
2	lieli sarkanie sīpoli, plāni sagriezti
2 ēdamk.	gaiši brūnā cukura
500 g	labas kvalitātes maltās liellopa gaļas
2 ēdamk.	smalki sagrieztu svaigu pētersīļu
2 ēdamk.	smalki sagriezta svaiga timiāna
8 ēdamk.	Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem
1	maza Radicchio jeb lapu cigoriņa galviņa, saplūkāta (vai salātlapas pēc izvēles)
4	brioša burgera maizītes, pārgrieztas uz pusēm un apgrauzdētas no griezuma puses
2	avokado, sagriezti šķēlītēs

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Pannā uz lēnas uguns uzkarsē 1 ēdamkaroti eļļas un sviesta. Pievieno sagrieztus sīpolus un cukuru un vāra uz diezgan lēnas uguns apmēram 30 minūtes, bieži maisot, līdz sīpoli ir mīksti un karamelizējušies, pievieno nedaudz sāls un piparu.

Solis 2

Kamēr sīpoli vārās, sajauc malto gaļu ar pētersīļiem un timiānu un pievieno sāli un piparus. Izveido 4 burgerus. Kad sīpoli ir gatavi, izņem tos no pannas un tur siltumā. Noslauka pannu ar virtuves papīra dvieli un uzkarsē atlikušo eļļu. Cep burgerus 3 – 4 minūtes no katras puses, pēc tam pievieno Kikkoman Terijaki vok mērci ar ceptiem ķiplokiem un pavāra pāris minūtes, aplaistot ar mērci.

Solis 3

Uz burgeru maizīšu pamatnes uzliek sauju sakapāta lapu cigoriņa, tad pa virsu liek burgera gaļu un pēc tam karoti atlikušās mērces. Virsū liek ceturtdaļu karamelizēto sīpolu, pēc tam pievieno avokado šķēles, un visbeidzot liek augšējo maizītes pusi.

Solis 4

Cepšana uz grila: Apsmērē burgeru gaļu ar eļļu un cep 3 – 4 minūtes no katras puses (atkarībā no tā, cik karsts ir grils). Apsmērē burgerus ar Kikkoman Terijaki vok mērci ar ceptiek ķiplokiem un cep no

katras puses vēl pāris minūtes.