**American burger z jajem sadzonym**

*Hamburger jest symbolem amerykańskiej kuchni, jednak obecnie wielbicieli charakterystycznej, ciepłej kanapki z kotletem znaleźć można na każdej szerokości geograficznej. Wariacje tej potrawy znajdują się w menu wielu lokali typu fast food, jak również w kraftowych burgerowniach czy ekskluzywnych restauracjach. Jednak bez wątpienia najlepiej smakuje burger samodzielnie wykonany w domu, zwłaszcza ten według naszego przepisu.*

Nazwa hamburger pochodzi oczywiście od niemieckiego miasta Hamburg, gdzie w XIX wieku zajadano się przekąskami w formie bułki z nadzieniem z mięsa wołowego. Potem pomysł ten, wraz z niemieckimi emigrantami, dotarł za Wielką Wodę i stał się niezwykle popularny   
w Nowym Jorku. Tak rozpoczęła się legenda, a do dzisiaj trwają spory, kto przyrządził pierwszego amerykańskiego burgera. Tego sporu nie rozstrzygniemy, ale z przyjemnością zaproponujemy przepis na domowego american burgera z jajem sadzonym. Możecie wykonać go   
w domu od A do Z – od samodzielnego upieczenia bułki i kotleta, po przygotowanie pysznych dodatków z jajkiem na czele.

– Jajko sadzone to doskonały dodatek do burgera – mówi Tomasz Jokiel z Ferm Drobiu Jokiel. ­ Ponieważ jest to dosyć kaloryczna przekąska, jajko warto usmażyć na wodzie zamiast na tłuszczu. Z pewnością wzbogaci smak burgera i jest przy tym zdrowym dodatkiem. Zawiera m.in. witaminę B12, ważną dla naszego układu nerwowego i zdrowe tłuszcze, takie jak korzystny dla serca kwas oleinowy.

**Przepis na american burgera z jajem sadzonym**

**Bułka**

**Składniki**: 2 jaja rozmiar M (Fermy Drobiu Jokiel), 250 g mąki pszennej typ 650, 100 ml wody, 5 g drożdży, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka cukru, 1 łyżka sezamu.

**Sposób przygotowania:** Drożdże i cukier dokładnie rozpuszczamy w wodzie, a następnie odstawiamy w ciemne, spokojne, ciepłe miejsce na 15 minut. Do miski wsypujemy mąkę   
i wlewamy wodę, wbijamy jajko i dodajemy drożdże. Ugniatamy ciasto do uzyskania gładkiej konsystencji. Przykrywamy je, ale tak, żeby był dostęp powietrza i odstawiamy na godzinę do wyrośnięcia. Następnie formujemy bułki. Przekładamy je na blachę z papierem do pieczenia   
i odstawiamy do wyrośnięcia. Wyrośnięte bułki smarujemy żółtkiem i posypujemy sezamem. Wstawiamy do piekarnika, wyłączając wszelaki nawiew i pieczemy w temperaturze 180°C przez 25 min.

**Kotlet**

**Składniki:** 1 jajo rozmiar M (Fermy Drobiu Jokiel), 200 g polędwicy wołowej, 2 ząbki czosnku, 1/2 cebuli, 1/2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, 1/2 łyżki drobno posiekanej kolendry, 1 szczypta suszonego chili, pieprz, sól.

**Sposób przygotowania:** Cebulę drobno siekamy i lekko podsmażamy na patelni do zarumienienia. Mięso drobno siekamy nożem i przekładamy do miski. Dodajemy wcześniej przygotowaną cebulę, wyciśnięty przez praskę czosnek, natkę pietruszki, kolendrę, chili, żółtko jaja   
i dokładnie mieszamy. Formujemy kotlety. Grillujemy na patelni grillowej bez tłuszczu, po obydwu stronach do uzyskania pożądanego stopnia wysmażenia.

**Składanie całości**

**Składniki:** 1 jajo rozmiar M (Fermy Drobiu Jokiel), 1 liść sałaty, 2 plastry czerwonej cebuli, 1/2 ogórka konserwowego, 1/2 pomidora, 4 łyżki jogurtu naturalnego, 1/2 ząbka polskiego czosnku, pieprz, sól.

Przygotowujemy na patelni jajo sadzone. Upieczone wcześniej bułki przekrawamy na pół   
i delikatnie podpiekamy w temperaturze 200°C do zarumienienia. Jogurt mieszamy z solą, pieprzem i wyciśniętym przez praskę czosnkiem, otrzymując sos czosnkowy. Grillujemy lekko czerwoną cebulę. Delikatnie smarujemy połówkę bułki sosem czosnkowym, następnie kładziemy liść sałaty, kotlet, grillowaną czerwoną cebulę, kilka plasterków ogórka konserwowego, smarujemy bardziej obficie sosem czosnkowym i na to kładziemy jajko sadzone, plastry pomidora, na koniec nakładamy kolejną warstwę sosu czosnkowego i przykrywamy drugą połówką bułki.

Smacznego!

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice).

www.fdjokiel.pl