

Λαγάνα burger με φανταστικούς Ταραμοκεφτέδες



Η λαγάνα την Καθαρά Δευτέρα έχει την τιμητική της. Εμείς σήμερα θα σας προτείνουμε να κάνετε ένα ξεχωριστό σάντουιτς/burger το οποίο θα σας ξετρελάνει καθώς είναι εύκολο, γευστικό και πολύ ιδιαίτερο. Τα υλικά που θα σου ζητήσω να έχεις υπάρχουν σε κάθε τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας και αυτός ακριβώς ήταν ο σκοπός μου όταν σκέφτηκα αυτό το burger. Να εκμεταλλευτώ όλα τα περισσεύματα του τραπέζιού και να μην πάει τίποτα χαμένο. Πάμε να δούμε πως το φτιάχνουμε.

Υλικά για ταραμοκεφτέδες:

200 γραμ. ταραμά άσπρο ή κόκκινο
5 φέτες ψωμί ξερό, μουσκεμένο και καλά στιμμένο
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 κουτ. σούπας μαϊντανό, ψιλοκομμένο
3 κουτ. σούπας άνηθο, ψιλοκομμένο
ηλιέλαιο για τηγάνισμα
2 κουτ. σούπας αλεύρι Φαρίνα Αφοί Κεραμάρη MANNA
λίγο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
αλεύρι για το τηγάνισμα
Αλάτι Ιμαλαίων Saltic
ξύδι βαλσάμικο λευκό ARISTON
ελαιολαδο ARISTON

Για το burger:

λαγάνα
μαρούλι
1 πιπεριτσα τουρσι

Για την σος:

1 Σκορδο
Ταχινι
ελαιόλαδο ARISTON
ξύδι βαλσάμικο λευκο ARISTON
λίγο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
Αλάτι Ιμαλαίων Saltic

Εκτέλεση:

Για τους ταραμοκεφτέδες: Σε ένα μπλ βάζεις το ξερό κρεμμύδι, ψωμί, ταραμά, λάδι, κρεμμυδάκι φρέσκο, πιπέρι, άνηθο, μαϊντανό και ανακατεύεις. Ρίχνεις το αλεύρι και μερικές σταγόνες ξύδι βαλσάμικο λευκό. Ανακατεύεις και πλάθεις τους κεφτέδες. Τους αλευρώνεις και τους τηγανίζεις σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Τηγανίζονται περίπου σε πέντε λεπτά.

Για το burger: Κόβεις τη λαγάνα που θα χρησιμοποιήσεις για το burger. Βάζεις λίγο λάδι στη γκριλιέρα και τη φρυγανίζεις ελαφρώς. Αλείφεις το ψωμί με τη σος, βάζεις μαρούλι, πιπεριές φλωρίνης και από πάνω τον ταραμοκεφτέ. Από πάνω βάζεις ταραμοσαλάτα, πιπεριά τουρσί και το κλείνεις.

Για τη σος: Μέσα στο ταχίни λιώνεις το σκόρδο, βάζεις ξύδι βαλσαμικό λευκό, ελαιόλαδο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι και ανακατεύεις.

Δείτε και το βίντεο στην εκπομπή Happy Cook



INFO:

- Η λαγάνα έχει τις ρίζες της στην Αρχαία Ελλάδα κάπου στον 5ο πχ αιώνα και την αποκαλούσαν λάγανον
- Θεωρείται από πολλούς ως ο πρόγονος της ζύμης για πίτσα.
- Ο ταραμας προέρχεται από αυγά μπακαλιάρου ή κυπρινού. Ο κοκκινός ταραμας είναι απλά χρωματισμένος για να γίνει πιο ελκυστικός.
- Το αυθεντικό χρώμα του ταραμά είναι άσπρο, ενώ το ροζ χρώμα που έχει η ταραμοσαλάτα, οφείλεται σε πρόσθετες χρωστικές ουσίες.
- Η κατανάλωση του ταραμά ξεκινάει κυρίως από την Καθαρά Δευτέρα αλλά και γενικά κατά την διάρκεια της νηστείας.
- Το κύριο συστατικό της ταραμοσαλάτας είναι αυγά ψαριού.



- Έχει διαπιστωθεί πως το κοινό προτιμάει τον κόκκινο ταραμά από τον λευκό, για λόγους αισθητικής. Για αυτό σε πολλά κράτη του κόσμου, μεταξύ τους και η Ελλάδα, “βάφουν” τον ταραμά κόκκινο.
- Η Ελλάδα έχει διχαστεί όσον αφορά την παρασκευή του ταραμά. Άλλοι τον προτιμούν με πατάτα και άλλοι με μουλιασμένο ψωμί.
- Ο ταραμάς είναι πολύ πλούσιος σε πρωτεΐνες, έχει ελάχιστα λιπαρά και είναι πλούσιος σε ασβέστιο και φωσφόρο. Δυστυχώς είναι εξαιρετικά παχυντικός λόγω του ελαιολάδου.
- Ο λευκός ταραμάς είναι ακριβότερος από τον κόκκινο αλλά και καλύτερος ποιοτικά.
- Τα αυγά του μπακαλιάρου είναι ο πασίγνωστος ταραμάς.
- 100 γραμμάρια ταραμά έχουν περίπου 400 θερμίδες, ενώ το 1 κουταλάκι ταραμοσαλάτας έχει ερισσότερες από 100 θερμίδες



Δες παρακάτω τις συνταγές του υπόλοιπο επεισοδίου:

[Λαγόνα burger με φανταστικούς Ταραμοκεφτέδες](#)

[Ταραμοκεφτέδες](#)

[Polenta Fries](#)



