

# Ευτύχης μαγειρεύει Burger για Skouma

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ:

### Σπιτικά Μοσχαρίσια Burger με Κρέμα Αβοκάντο και λαχανικά φούρνου

#### Για τα Burger

1/2 kg μοσχαρίσιο κιμά  
ρίγανη-αλάτι-πιπέρι  
2 άσπρα ψωμάκια για burger  
4 μίνι πίτες αραβικές ολικής  
2-4 φέτες κασέρι  
1 ντομάτα  
1/2 αγγούρι  
ξύδι  
1 κρεμμύδι  
5-6 φύλλα μαρούλι

#### Για την γαρνιτούρα

3 πατάτες  
2 καρότα  
4 κουταλιές ελαιόλαδο  
Ρίγανη  
Αλάτι  
πιπέρι

#### Για την κρέμα

2 ώριμα αβοκάντο  
1 λεμόνι  
1/2 κουταλάκι άρτυ  
μία χουφτα μαϊντανό  
αλάτι-πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζεις και κόβεις καρότα και πατάτες. Τα βάζεις σε ταψάκι με λάδι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη. Τα βάζει στο φούρνο στους 200 βαθμούς για 20 λεπτά. Μετά ανεβάζεις τη θερμοκρασία στους 230 και αφήνεις αλλά 5-10 λεπτά μέχρι να ξεροψηθούν. Με το που τα βγάλεις, βάζεις για 3 λεπτά τα ψωμάκια και τις πίτες στη σχάρα του φούρνου.

Κόβεις το κρεμμύδι σε λεπτές ροδέλες και το βάζεις σε ένα πιάτο με μπόλικο ξύδι. Τα αφήνεις να μαριναριστούν για όση ώρα φτιάχνεις τα άλλα.

Πλάθεις τον κιμά και προσθέτεις αλάτι, πιπέρι, ρίγανη. Φτιάχνεις τέσσερα μπιφτέκια. Αλήφεις την γκριλιέρα με λίγο ελαιόλαδο και ψήνεις τα μπιφτέκια σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Θέλουν μόνο

μία φορά γύρισμα. Ψήστα καλά από την μία πλευρά πριν τα γυρίσεις μετά από περίπου 8-10 λεπτά. Ψήσε από την άλλη αλλά 8 λεπτά και είναι έτοιμα. Λίγο πριν τα βγάλεις αν θες βάζεις στο καθένα μία φέτα τυρί.

Καθαρίζεις το αβοκάντο και το βάζει με τα υπολοιπα υλικά της κρέμας στο μούλτι. Χτυπας μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα σαν μαγιονέζα.

Κόβεις ντομάτα και κρεμμύδι σε ροδέλες. κόβεις το μαρούλι με το χέρι σε κομμάτια.

Συνθέτεις το burger με τον συνδυασμό που προτιμάς και σεβίρεις με πατάτες και καρότα!

Καλή όρεξη!!!

