

Ομελέτα burger



Σήμερα θα σας κάνουμε να νιώσετε για λίγο πως είναι να τρως ένα fast food νόστιμο και προπαντός φτιαγμένο από τα χεράκια σας. Το fast food δεν είναι απαραίτητο ότι είναι κακό, αρκεί να είναι φτιαγμένο με σωστά υλικά και ισορροπημένες γεύσεις. Εμείς σήμερα πήραμε μια ομελέτα, την βάλουμε σε ένα μπέργκερ και φτιάξαμε το πιο εύκολο burger που μπορούσες να φανταστείς. Πάμε να ξεκινήσουμε.



ΥΛΙΚΑ:

- 4 στρογγυλά ψωμάκια ολικής
- 4 αβγά
- 1 σφηνάκι γάλα
- 1 πρέζα αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC
- 100 γρ. γραβιέρα
- 8 φέτες μπέικον
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 1 κρεμμύδι
- 1 ντομάτα
- 4 φύλλα μαρούλι
- 2 κουταλιές μαγιονέζα και 2 κουταλιές κέτσαπ
- 4 κουταλιές Ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο



bletsas^{gr}
Ευτύχης Μηδέτσας

Εκτέλεση:

Παίρνουμε τα ψωμάκια που έχουμε φτιάξει [εδώ](#) και βάζουμε μέσα όλα μας τα υλικά κομμένα σε φέτες. Δεν ξεχνάμε βέβαια να ψήσουμε την ομελέτα μας και να την κόψουμε σε κομμάτια με το μαχαίρι ή με το τσέρκι για μεγαλύτερη ακρίβεια.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση από την εκπομπή HAPPY COOK



SMART INFO

1. Τα αυγά ως μέρος του πρωινού σας γεύματος, θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τις «λιγούρες» προς το τέλος της ημέρας, σύμφωνα με έρευνα του 2013.
 2. Τα αυγά περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά βοηθούν στην ενίσχυση του οργανισμού απέναντι στον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.
 3. Σκεφθείτε ότι ένα και μόνο αυγό έχει την διατροφική αξία δύο ολόκληρων λίτρων γάλακτος ή μιάμιση φορά το βάρος του σε κρέας (100 γρ)
 4. Πολυετής έρευνα που έγινε σε δείγμα 75.521 ατόμων από την αμερικανική ιατρική εταιρεία απέδειξε ότι τρώγοντας καθημερινά στο πρωινό μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως μειώνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 40%.
-

Ομελέτα Burger



Σήμερα θα σας κάνουμε να νιώσετε για λίγο πως είναι να τρως ένα fast food υγιεινό, νόστιμο και προπαντός φτιαγμένο από τα χεράκια σας. Το fast food δεν είναι απαραίτητο ότι είναι κακό, αρκεί να είναι φτιαγμένο με σωστά υλικά και ισοροπημένες γεύσεις. Εμείς σήμερα πήραμε μια ομελέτα, την βάλουμε σε ένα μπέργκερ και φτιάξαμε το πιο εύκολο burger που μπορούσες να φανταστείς. Πάμε να ξεκινήσουμε.

Υλικά για ψωμάκια:

250γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

250γρ αλεύρι ολικής άλεσης ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 κουταλιά ξερή μαγιά

1 κουταλάκι αλάτι μαλαίων Saltic

250 ml χλωρό νερό

1 κουταλιά ζάχαρη

4 κουταλιές ελαιόλαδο Ariston

Ομελέτα υλικά:

3 αυγά

1 σφηνάκι γάλα

αλάτι μαλαίων Saltic

άσπρο πιπέρι

λίγο τριμμένο τυρι

4 φέτες μπέικον
Σαλάτα για το σερβίρισμα

Εκτέλεση:

Βάζεις τη μαγιά με λίγο νερό και λίγο αλεύρι και ανακατεύεις. Βάζεις και το υπόλοιπο αλεύρι και σε μία τρυπούλα στη μέση βάζεις το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια το προσθέτεις το υπόλοιπο νερό και ζυμώνεις. Το αφήνεις να φουσκώσει και να ξεκουραστεί με μία πετσέτα από πάνω. Αφού φουσκώσει το ξαναζυμώνεις λίγο και τα πλάθεις . Τα ξαναφήνεις περίπου 15 λεπτά και τα βάζεις για 30 λεπτά περίπου σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς.

Ψήνεις το μπέικον για περίπου 10 λεπτά. Χτυπάς τα αυγά και ρίχνεις λίγο γάλα , λίγο αλάτι και πιπέρι. Βάζεις λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι και ρίχνεις την ομελέτα. Τρίβεις και το τυρί μέσα.

Βάζεις τη σος και τη σαλάτα μέσα στο ψωμί. Φέτα, ντομάτα και κρεμμύδι. Κόβεις τη μισή ομελετα και τη βάζεις κι αυτή, και από πάνω προσθέτεις το μπέικον και το κλείνεις με το ψωμάκι που έχεις ρίξει και σ' αυτό λίγη σος.



INFO

- Τα αυγά ως μέρος του πρωινού, θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις τις «λιγούρες» προς το τέλος της ημέρας. (σύμφωνα με έρευνα του 2013.)
- Τα αυγά περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά βοηθούν στην ενίσχυση του οργανισμού απέναντι στον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.

- Ένα αυγό των 100gr έχει την διατροφική αξία δύο ολόκληρων λίτρων γάλακτος.
- Ένα αυγό μεγάλου μεγέθους περιέχει κατά μέσο όρο 70 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης και 5 γραμμάρια λίπους.
- Τα τσόφλια του αυγού μπορούν να ανακυκλωθούν. Αφού συλλέξεις αρκετά τσόφλια αυγών, σπάστα στο γουδί. Έπειτα ρίξτα στις γλάστρες σου και με αυτό τον τρόπο δίνεις ασβέστιο στα φυτά σου. (+ευεργετούνται τα πουλιά)
- Το πιο ακριβό burger στον κόσμο κοστίζει 5000 δολλάρια εμείς σήμερα σας παρουσιάζουμε ένα σούπερ μπέργκερ που κοστίζει κάτω από 5 δολλάρια.



Tips

- Μια τέλεια λύση για πιο νόστιμα μπέργκερ είναι να προσθέσεις ,εκτός από αλάτι και πιπέρι, κόλιανδρο, λίγο σκόρδο, τσίλι σε σκόνη, κύμινο ή ακόμη και ρίγανη.
- Στην ομελέτα χρησιμοποίησε μέχρι 2-3 υλικά και όχι παραπάνω. Αυτό την κάνει να διπλώνεται πιο εύκολα κατά το σεβίρισμα.
- Κάνε πιο κρεμώδη την ομελέτα σου προσθέτοντας γάλα ή κρέμα γάλακτος.

Δες [εδώ](#) και την δεύτερη συνταγή του τρίτου επεισοδίου Happy Cook που δεν είναι άλλη από την νοστιμότατη καρυτόσουπα.

