



Fotó: recepttoltas.hu

#### Hozzávalók

a húspogácsához: 2 libamellfilé (55 dkg - bőr nélkül 38 dkg), 1 libacomb (45 dkg - kicsontozva, bőr nélkül 22 dkg), 1 kiskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors  
a birsalmás párolt káposztához:  
50 dkg lila káposzta, 1 fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál kristálycukor, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, csipetnyi őrölt fahéj, egy 25 dkg-os birsalma, 1 kiskanál balzsamecet

az összeállításához:

5 darab, egyenként 50 grammos szezámos hamburgerbuci, 5 evőkanál Univer barbecue szósz, 5 levél jégsaláta

1. A libamellekről és a combról a bőrt lefejtjük. Utóbbit az egyik mellről lefejtett bőr felével együtt apró kockára vágjuk és egy serpenyőben kisütjük. A pörccöt - töpörtyűt - félretesszük.
2. A libacombot kicsontozzuk, - a csont jó lesz majd levesbe -, fölkockázzuk, ahogyan a libamellet és a félretett mellről lefejtett bőrt, és együtt ledaráljuk. (Esetünkben 60 deka hús és 12 deka mellről lefejtett zsíros bőr lett az arány, aminek a végét egy szelet kenyérral nyomtuk ki a darálóból, hogy semmi hús ne maradjon benne.) Megsózzuk, megborsozzuk, alaposan összedolgozzuk. 5 darab 14-15 dekás, a hamburgerbucinál kicsit szélesebb (mert összesül), kb. ujjnyi vastag húspogácsát formálunk belőle és hűtőbe tesszük.
2. A birsalmás párolt káposztához a káposztát kitorzsázzuk, vékonyra gyaluljuk vagy vágjuk. A hagymát félbevágva vékonyan fölszeleteljük. Az olajat lábasba öntjük és a cukrot 2 perc alatt világosbarnára pirítjuk rajta. Először a hagymát, majd a káposztát keverjük bele. Néhány percnyi pirítás után megsózzuk, megborsozzuk, lefödve, kis lángon kb. 20 percig pároljuk. Közben többször megkeverjük, majd hozzáadjuk a meghámozott, elnegyedelt, kicsumázott és fölszeletelt birsalmát is. Lefödve együtt pároljuk 10-12 percig, amikor kész, az ecettel ízesítjük, ha kell utána fűszerezünk.
3. A libaszírt (bőrből kisült zsiradékot) egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd a húspogácsákat belerakjuk és nagyjából 3 percig sütjük. Ezután megfordítjuk, további 3 percig sütjük. Ha kész, letakarva melegen tartjuk, amíg a kettévágott hamburgerzsömlék vágott felét kissé megpirítjuk.
4. Következhet a hamburger összeállítása. A hamburger zsömlék alsó felére 1-1 jégsaláta levelet fektetünk, amire birsalmás párolt káposztát halmozunk. Erre kerül a húspogácsa, aminek a tetejét 1 evőkanál barbecue szósszal egyenletesen megkenünk. Töpörtyűvel

megszórjuk, következik a zsemle teteje és már készen is van.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 737 kcal