



Fotó: recepttoltos.hu

Hozzávalók

a húspogácsához: 2 libamellfilé (67 dkg - bőr nélkül 40 dkg), 1 libacomb (48 dkg - kicsontozva, bőr nélkül 20 dkg), 1 kiskanál só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors
a birsalmás párolt káposztához: 50 dkg lilakáposzta, 1 fej vöröshagyma (lilahagyma vagy fehérhagyma is lehet), 2 evőkanál olaj, 2 púpozott evőkanál kristálycukor, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél mokkáskanál őrölt

fahéj, egy 25 dkg-os birsalma, 1-2 kiskanál balzsamecet
az összeállításhoz:

6 darab, egyenként 50 grammos szezámos hamburgerbuci, 6 evőkanál készen kapható barbecue szósz, 6 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 - és a sült zárt 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. 6 darab, a hamburgerbucinál kicsit szélesebb (mert összesül) 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, cikkekre szelt, kicsumázott és fölszeletelt birsalmát is. Lefödve együtt pároljuk 10-12 percig, amikor kész, az ecettel ízesítjük, ha kell utanasózzuk, utánafűszerezzük.

3. Abban a serpenyőben, amelyikben a töpörtyű sült, maradt elég zsiradék, ami elég a hús sütéséhez. Kb. 1 perc alatt megforrósítjuk, majd a húspogácsákat belerakjuk és nagyjából 2 percig sütjük. Ezután megfordítjuk, további 1,5 percig sütjük. 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.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 615 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.