



材 料

1个份

【汉堡胚】

高筋面粉	75g
干酵母	1/2小勺
奶粉	1小勺
白糖	2/3大勺
蛋液	13g
盐	1/8小勺
黄油	10g
水	35~40g
蛋液	1大勺

【甜菜根牛肉饼】

牛肉糜	70g
猪肉糜	30g
牛奶	1小勺
盐	少许
黑胡椒	少许
爱倍姿甜菜根泥	40g
爱倍姿甜菜根	8g
面包糠	1大勺
色拉油	1/2小勺
红酒	1小勺
水	1大勺

【牛油果酱】

牛油果	50g
盐	少许
黑胡椒	少许
柠檬汁	1/2小勺

【蜂蜜芥末酱】

大藏芥末酱	1大勺
蜂蜜	1小勺
酸奶	2小勺
柠檬汁	1小勺
盐	少许
黑胡椒	少许

【配菜】

生菜	2片
番茄	3片
酸黄瓜	15g

【瀑布芝士酱】

车打芝士片	3片
牛奶	25g

【蔬菜沙拉】

生菜	1片
紫生菜	1片
芝麻菜	3g
黄色樱桃番茄	1个
红色樱桃番茄	1个
柠檬味沙拉汁	1小勺
黑胡椒	适量

【甜菜根果昔】

爱倍姿甜菜根	60g
都乐金菠萝	90g
都乐苹果	40g
水	50g

准 备

- 将牛肉糜和猪肉糜提前放置在冷藏解冻。
- 配菜放置在净水里保鲜。
- 将甜菜根用料理机打成泥备用。
- 将甜菜根8g吸水后，切成5mm丁状。
- 果昔的食材放置在冷藏保存。

澳大利亚原装进口
爱倍姿甜菜根

由都乐引进的澳大利亚即食甜菜根，取澳洲进口甜菜去皮煮熟，口感绵软香甜，产品新鲜，天然甜味，真空包装开袋即可享用，冷热方式均可烹饪，是家庭日常膳食的健康蔬菜。

制作方法

汉堡胚

- 1 盆内放入上述材料，将温水倒在干酵母上，快速搅拌均匀。
- 2 将面团移动到桌面揉至光滑，将面团团成团，底部收紧，放入盆内盖上保鲜膜，放入发酵箱，40℃，发酵25分钟。
- 3 25分钟之后，面团排气醒面10分钟。
- 4 10分钟后，面团收口朝下，均匀排气后重新团成团，捏紧收口，放置在烤盘上用手掌按压一下面团至12cm宽，进行第二次发酵。40℃发酵20分钟，烤箱预热180℃。
- 5 发酵完毕后在表面涂抹上蛋液，放入烤箱烘烤（温度为180度，时间为15分钟）。

甜菜根牛肉饼

- 1 将猪肉糜和牛肉糜吸水，和其他食材一起放入盆内，搅拌上劲。
- 2 将肉糜在手上摔打产生粘性后调整成15cm直径的圆形（中心微微凹陷）。
- 3 将平底锅预热，放入色拉油，将牛肉饼煎至双面着色，倒入1小勺红酒去除酒精，加入1大勺清水，加盖，焖煮肉饼至全熟。

牛油果酱

- 1 将牛油果去皮，切成1.5cm的块状，撒上适量盐、黑胡椒和柠檬汁。
- 2 用叉子搅拌均匀后，轻轻按压至块状消失。

蜂蜜芥末酱

- 1 将所有食材混合均匀备用。

配菜

- 1 酸黄瓜吸水后切成薄片。

蔬菜沙拉

- 1 将混合沙拉菜调整成方便入口的大小。
- 2 小番茄横切成两半，整体淋上沙拉汁，撒上少许黑胡椒。

瀑布芝士

- 1 将芝士片和牛奶加入锅内小火加热融化的同时，用蛋抽不停地搅拌至光滑。

组合

- 1 将汉堡胚从中间横向切成两半，分别在内侧均匀地涂上蜂蜜芥末酱。
- 2 在汉堡胚底上先铺上去除水分的生菜，放上番茄片，再叠加上酸黄瓜。
- 3 放上肉饼，再叠加上牛油果酱，覆盖上另一片汉堡胚。
- 4 将瀑布芝士酱趁热，淋到汉堡表面，插上小旗子装饰。

甜菜根果昔

- 1 将爱倍姿甜菜根、都乐金菠萝、都乐苹果切成小块，加入料理机加入水搅拌成丝滑的状态。