

nr. 5

*Det er bollen, og ikke burgeren der er i fokus her - ganske simpelt fordi dens historie er livsbekræftende og dejlig. Opskriften har vi fået af Lars, som nu har spist vore valsede ruggrøn i små 2 år, som et middel til at holde prostatakræft i tidligt stadium i ave - og det er lykkedes. Læs mere på Kræftens Bekæmpelse - rug og prostatakræft.*

### Perleburger i powerbolle

Til 4 personer

#### **Powerboller** - ca. 10 stk

15 g gær  
250 g fuldkornsspeltmel  
100 g fint sigtet spelt- eller Ølandshvedemel  
100 g valsede ruggrøn  
2 mellemstore gulerødder, groftrevne  
350 g vand  
1 spsk olivenolie  
10 g salt  
15 g lyst rørsukker

Gæren smuldres fint i melet og de øvrige ingredienser tilsættes. Bland dejen grundigt, men ælt den ikke. Stil dejen til hævningskølig natten over (- eller lunt i minimum 6 timer).

Næste dag formes boller med våde hænder og bollerne sættes på en bageplade beklædt med bagepapir. Giv bollerne et let tryk, så de bliver lidt flade og drys dem evt. med lidt valsede rugflager. Bollerne efterhæver på bagepladen til næsten dobbelt størrelse, og bages derefter i en ovn, der er forvarmet til 200 grader (almindelig varme), i ca. 25-30 min. Afkøles på en bagerist. Bollerne er fryseegnede.



Perleburger - se næste side.....

SKÆRTOFT MØLLE®

nr. 5

*Det er bollen, og ikke burgeren der er i fokus her - ganske simpelt fordi dens historie er livsbekræftende og dejlig. Opskriften har vi fået af Lars, som nu har spist vore valsede ruggrøn i små 2 år, som et middel til at holde prostatakræft i tidligt stadium i ave - og det er lykkedes. Læs mere på Kræftens Bekæmpelse - rug og prostatakræft.*

### Perleburger i powerbolle

Til 4 personer

#### Perleburger

80 g perlerug eller - spelt  
1 stor skive daggammelt lyst brød  
1 squash, fintrevet  
1 gulerod, fintrevet  
3 spsk persille, finthakket  
2 fed hvidløg, finthakket  
250 g hakket oksekød  
1 tsk engelsk sauce  
1 æggeblomme  
salt og peber  
2 spsk jordnøddolie (kan erstattes af olivenolie)  
salatblade



Skyl perlerne grundigt og kog dem i rigeligt letsaltet vand i ca. 15 minutter til de er møre og har det "bid", du foretrækker. Sigt kogevandet fra, lad perlerne dryppe godt af og stil dem til let afkøling. Rør godt i perlerne med en gaffel, så alle kernerne er løse. Skær skorpen af brødkiven og riv eller stød krummen til "rasp". Bland de fintrevne grøntsager, brødkrummer, persille og hvidløg i en skål. Tilsæt kødet, engelsk sauce, æggeblomme og perler. Rør farsen grundigt sammen og smag til med salt og peber. Del farsen i fire portioner, form den til små burgere og steg dem i olien ved middel varme - ca. 4 minutter på hver side.

Anretning: Server burgerne i de dejligt flade overskårne boller med salat og f.eks. hummus, tzatziki eller - som her - en lækker peberfrugtcreme.

SKÆRTOFT MØLLE®