

Burger di cavolfiore Teriyaki con halloumi

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.218 kJ / 529 kcal

Grassi: **27,6 g** Proteine: **26,6 g**
Carboidrati: **45,3 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

2	cavolfiori medi senza foglie
6 cucchiaini	<u>Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman</u>
3 cucchiaini	di olio vegetale
2	cipolle rosse tagliate in 8 spicchi ciascuna
225 g	di halloumi (in blocco), tagliato a 8 fette
3 cucchiaini	di maionese a basso contenuto di grassi
2 cucchiaini	di salsa sriracha
	Succo di mezza limetta
50 g	di rucola
4	panini al sesamo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 200°C/180°C ventilato/livello gas 6. Rivestire una leccarda con la pellicola.

Passaggio 2

Tagliare due bistecche dal centro di ogni cavolfiore. Accertarsi che siano tenute insieme dal gambo, in modo da ottenere complessivamente 4 bistecche (mettere da parte le parti più piccole per un'altra ricetta). Spennellare le bistecche con 4 cucchiaini di Marinata Teriyaki.

Passaggio 3

Scaldare 1 cucchiaino d'olio nella padella grande e arrostitire le bistecche di cavolfiore (una dopo l'altra) su ogni lato per 3-4 minuti fino a doratura. Disporre poi le bistecche sulla leccarda e far cuocere in forno per 10 minuti fino a cottura completa.

Passaggio 4

Nel frattempo, aggiungere un altro cucchiaino d'olio e le cipolle rosse nella padella. Far rosolare per 5 minuti fino ad ammorbidirsi a farle ammorbidire, aggiungere poi i 2 cucchiaini di Teriyaki restanti e far imbiondire proseguendo la cottura per altri 2 minuti. Mettere da parte.

Passaggio 5

Pulire la padella. Versare l'olio restante e arrostitire le fette di halloumi per 2-3 minuti su ogni lato fino a doratura.

Passaggio 6

Mescolare la maionese con la salsa sriracha e il succo di limetta. Tagliare i panini a metà e distribuire un po' della miscela di maionese sulle metà inferiori. Farcire rispettivamente con una bistecca di cavolfiore, 2 fette di halloumi, un po' di cipolla e rucola, quindi appoggiare la parte superiore del panino. Servire con patatine fritte e insalata se lo si desidera.