

Burger di pesce con cavolo e salsa yogurt

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

Valori nutrizionali (per porzione):

2.219 kJ / 530 kcal

Grassi: **28 g** Proteine: **33 g**

Carboidrati: **35 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g di filetto di merluzzo
1 uovo
2 spicchi d'aglio
4 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
100 g Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
50 ml di latte
60 g di cavolo riccio (kale)
1 cucchiaio Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaino di semi di sesamo
1 pizzico di sale
2 cetrioli sottaceto
1 cucchiaio di capperi
3 cucchiari di yogurt
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaio di olio vegetale
2 panini per hamburger

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **50 ml** di latte - **200 g** di filetto di merluzzo - **1** uovo - **1** spicchio d'aglio - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaio** di olio vegetale

Metti in ammollo 30 g di Panko Kikkoman in 50 ml di latte e lascia ammorbidire. Frulla il merluzzo, l'uovo, l'aglio e la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il panko ammollato e mescola bene. Forma due medaglioni e passali nel Panko Kikkoman secco rimanente. Friggi i medaglioni nell'olio vegetale finché non saranno dorati su entrambi i lati.

Passaggio 2

60 g di cavolo riccio (kale) - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaino** di semi di sesamo - **1 pizzico** di sale

Lava e asciuga accuratamente il cavolo riccio, poi rimuovi i gambi duri. Mettilo in una ciotola, irroralo con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, aggiungi il sale e i semi di sesamo e mescola per condire. Stendi le foglie su una teglia da forno foderata con carta da forno. Cuoci in forno a 160°C per 10 minuti finché non diventa croccante.

Passaggio 3

2 cetrioli sottaceto - **2 cucchiari** di capperi - **3 cucchiari** di yogurt - **2 cucchiaini** di succo di limone - **1** spicchio d'aglio - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
Taglia i cetrioli sottaceto a dadini molto piccoli e

mettiti in una ciotola. Aggiungi i capperi, lo yogurt, il succo di limone, l'aglio schiacciato e la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman. Mescola bene per amalgamare.

Passaggio 4

2 panini per hamburger

Taglia i panini per hamburger a metà e tosta leggermente. Spalma un cucchiaino di salsa sulla metà inferiore del pane, aggiungi il medaglione di pesce, un altro cucchiaino di salsa e il cavolo riccio al forno. Chiudi con l'altra metà del panino.