KIKKOMAN

Burger di pesce piccante con cavolo e insalata di carote

Tempo totale **75 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura **60 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.570 kJ / 375 kcal

Grassi: **13,7 g** Proteine: **24,2 g**
Carboidrati: **38,1 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di filetti di tilapia disossata. In alternativa è possibile usare qualsiasi altro pesce bianco
3 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	di olio d'oliva
1 pizzico	d'aglio tritato
0,5 cucchiaino	Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
2	panini per hamburger
1 cucchiaino	di burro
	Qualche foglia di lattuga
4	fette di pomodoro
50 g	di cavolo rosso
50 g	di carota
3 cucchiaini	di succo di limone
1 pizzico	di sale

Per la salsa:

40 g	di yogurt greco al naturale
1 cucchiaino	di senape inglese
1 cucchiaino	di senape di Digione

PREPARAZIONE

Passaggio 1

In una ciotola, mescolare 2 cucchiaini di salsa di Salsa di Soia Kikkoman, ½ cucchiaino di olio d'oliva e la Salsa Kimchi al Peperoncino Kikkoman. Aggiungere il pesce a pezzettini, cospargere con aglio tritato e mescolare. Lasciare in frigo per almeno 60 minuti.

Passaggio 2

Nel frattempo, tritare il cavolo rosso, aggiungere 2 cucchiai di succo di limone e condire con il sale. Lasciar riposare per 30-40 minuti.

Passaggio 3

Tagliare la carota a striscioline sottili (ad es. utilizzando un pelapatate per julienne). Trasferire in una ciotola, aggiungere 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino di Salsa di Soia Kikkoman.

Passaggio 4

Scaldare l'olio d'oliva rimasto in una padella e friggere i pezzi di pesce marinati (su entrambi i lati, fino a doratura).

Passaggio 5

Tagliare i panini a metà. Scaldare il burro in una padella e tostarli (con il lato tagliato verso il basso).

Passaggio 6

In una ciotola, preparare la salsa: mescolare yogurt greco, senape inglese e senape di Digione.

Passaggio 7

Spalmare le metà inferiori dei panini con la salsa, mettere le foglie di lattuga, poi il pesce, le fette di pomodoro, il cavolo rosso e la carota. Chiudere i burger con le altre metà del panino.