

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):

1570 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 cucchiaini** 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 cucchiaini 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.