

Gustoso burger di tofu saporito

Tempo totale **25 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.932 kJ / 701 kcal

Grassi: **33,5 g** Proteine: **26 g**
Carboidrati: **74 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

120 g di funghi
0,5 limone (per il succo)
1 cucchiaino di olio d'oliva
180 g di tofu affumicato
1 cucchiaino di fecola di patate
2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiaini di miele
Salsa:
1 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiaini di ketchup piccante
1 cucchiaino di maionese
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di peperoncino tritato
In aggiunta:
2 panini all'avena
20 g di rucola
1 pomodoro

PREPARAZIONE

Passaggio 1

120 g di funghi - **0,5** limone (per il succo) - **1 cucchiaino** di olio d'oliva

Tagliare i funghi a fettine, strofinarli con il succo di limone e friggerli in olio d'oliva.

Passaggio 2

180 g di tofu affumicato - **1 cucchiaino** di fecola di patate - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiaini** di miele

Tagliare il tofu a metà longitudinalmente, ricoprire con fecola di patate e friggere in olio di sesamo Kikkoman fino a doratura. Scaldare la salsa di soia Kikkoman con il miele in un'altra padella e caramellarvi il tofu fritto.

Passaggio 3

In aggiunta:

1 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiaini** di ketchup piccante - **1 cucchiaino** di maionese - **2 cucchiaini** di prezzemolo tritato - **1 cucchiaino** di peperoncino tritato - **2** panini all'avena - **20 g** di rucola - **1** pomodoro
Mescolare gli ingredienti per la salsa. Tagliare i panini all'avena e aprirli completamente. Disporre quindi la rucola, 2 fette di pomodoro e il tofu fritto sulle metà inferiori. Stendere la salsa sul tofu e coprire con le metà superiori dei panini.