

Burger rybny z jarmużem i sosem jogurtowym

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.219 kJ / 530 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **33 g**

Węglowodany: **35 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	filetu z dorsza
1	jajko
2	ząbki czosnku
4 łyżeczki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
100 g	<u>Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu</u>
50 ml	mleka
60 g	jarmużu
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżeczka	sezamu
1 szczypta	soli
2	ogórki kiszone
1 łyżka	kaparów
3 łyżki	jogurtu
2 łyżeczki	soku z cytryny
1 łyżka	oleju roślinnego
2	bułki do burgerów

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **50 ml** mleka - **200 g** filetu z dorsza - **1** jajko - **1** ząbek czosnku - **3 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** oleju roślinnego
Namocz 30 g Kikkoman Panko w 50 ml mleka i odstaw do zmięknienia. Zblenduj dorsza, jajko, czosnek i Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli na gładką masę. Dodaj Kikkoman Panko i dobrze wymieszaj. Uformuj dwa kotleciki i obtocz je w reszcie Kikkoman Panko. Smaż kotleciki na oleju z obu stron, aż się zezłocą.

Krok 2

60 g jarmużu - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżeczka** sezamu - **1 szczypta** soli

Umyj i dokładnie osusz jarmuż, a następnie usuń twarde łodygi. Przełóż jarmuż do miski, skrop Olejem sezamowym Kikkoman, dodaj sól i sezam i dokładnie wymieszaj. Rozłóż jarmuż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 160°C przez 10 minut, aż liście staną się chrupiące.

Krok 3

2 ogórki kiszone - **2 łyżki** kaparów - **3 łyżki** jogurtu - **2 łyżeczki** soku z cytryny - **1** ząbek czosnku - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
Ogórki kiszone pokrój w drobną kostkę i przełóż do miski. Dodaj kapary, jogurt, sok z cytryny, zmiążdżony czosnek i Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Wymieszaj dokładnie,

aby składniki się połączyły.

Krok 4

2 bułki do burgerów

Przekrój bułki do burgerów na pół i lekko je podpiecz. Rozsmaruj łyżkę sosu na dolnej połowie, nałóż kotlecik rybny, dodaj kolejną łyżkę sosu i pieczony jarmuż. Przykryj drugą połówką bułki.