

# Burger z kalafiora teriyaki z serem halloumi

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

Wartości odżywcze (na porcję)  
**2.218 kJ / 529 kcal**

Tłuszcz: **27,6 g** Białko: **26,6 g**  
Węglowodany: **45,3 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| <b>2</b>          | średnie kalafiory bez liści                       |
| <b>6 łyżki</b>    | Marynata Teriyaki<br>Kikkoman                     |
| <b>3 łyżki</b>    | oleju roślinnego                                  |
| <b>2</b>          | czerwone cebule, każda<br>pokrojona na 8 łódeczek |
| <b>225 g</b>      | halloumi, pokrojonego na<br>8 plastrów            |
| <b>3 łyżki</b>    | majonezu light                                    |
| <b>2 łyżeczki</b> | sosu sriracha                                     |
|                   | Sok z ½ limonki                                   |
| <b>50 g</b>       | rukoli                                            |
| <b>4</b>          | bułki z sezamem                                   |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C/180°C z wentylatorem/z gazem na 6. Wyłóż blachę do pieczenia folią.

### Krok 2

Wykrój dwa steki ze środka każdego kalafiora, upewniając się, że trzyma się on na podstawie, żeby otrzymać 4 steki (odłóż mniejsze części, aby użyć ich w innym przepisie). Pokryj steki 4 łyżkami marynaty teriyaki.

### Krok 3

Rozgrzej łyżkę oleju na szerokiej patelni i smaż steki z kalafiora przez 3-4 minuty z każdej strony, aż staną się ciemnobrązowe (być może trzeba to będzie robić partiami). Przełóż na blachę do pieczenia i umieść w piekarniku na 10 minut, aż staną się miękkie.

### Krok 4

W międzyczasie dodaj na patelnię 1 łyżkę oleju oraz czerwoną cebulę. Smaż przez 5 minut, aż cebula zacznie mięknąć, a następnie dodaj pozostałe 2 łyżki marynaty teriyaki i smaż przez kolejne 2 minuty, aż się zeszkli. Odłóż na bok.

### Krok 5

Wytrzyj patelnię. Dodaj pozostały olej i smaż plastry halloumi przez 2-3 minuty z każdej strony,

aż staną się złotobrzęde.

### **Krok 6**

Zmieszaj majonez z sosem siriracha i sokiem z limonki. Przekrój bułki na pół i rozsmaruj odrobinę majonezu na dolnych połówkach. Na wierzchu połóż stek z kalafiora, 2 plastry halloumi, trochę cebuli i rukoli, a następnie nakryj drugą połówką bułki. Podawaj z frytkami i sałatką.