KIKKOMAN

Burger z tofu i pieczarkami

Czas ogółem **25 min** **15 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.932 kJ / 701 kcal

Tłuszcz: **33,5 g** Białko: **26 g**
Węglowodany: **74 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

120 g	pieczarek
0,5	cytryny (na sok)
1 łyżka	oliwy
180 g	wędzonego tofu
1 łyżka	mąki ziemniaczanej
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	miodu
Sos:	
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	pikantnego ketchupu
1 łyżeczka	majonezu
2 łyżki	posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka	posiekanego chili
Dodatkowo:	
2	bułki owsiane
20 g	rukoli
1	pomidor

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

120 g pieczarek - **0,5** cytryny (na sok) - **1 łyżka** oliwy
Pieczarki pokrój w plasterki i natrzyj sokiem z cytryny. Podsmaż na oliwie.

Krok 2

180 g wędzonego tofu - **1 łyżka** mąki ziemniaczanej - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** miodu
Tofu przekrój wzdłuż na 2 części i obtocz w mące ziemniaczanej. Smaż na Oleju sezamowym Kikkoman do zrumienienia. Na drugiej patelni podgrzej Sos sojowy Kikkoman z miodem. Skarmelizuj usmażone tofu.

Krok 3

Dodatkowo:

1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** pikantnego ketchupu - **1 łyżeczka** majonezu - **2 łyżki** posiekanej natki pietruszki - **1 łyżeczka** posiekanego chili - **2** bułki owsiane - **20 g** rukoli - **1** pomidor
Wymieszaj składniki na sos. Bułki przekrój na połowy. Na spodzie ułóż rukolę, po 2 plastry pomidora, smażone pieczarki oraz smażone tofu. Posmaruj sosem i przykryj górną połową bułki.