

# Pikantny burger rybny z surówką z kapusty i marchewki

Czas ogółem **75 min** 5 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania **60 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1570 kJ / 375 kcal**

Tłuszcz: **13,7 g** Białko: **24,2 g**  
Węglowodany: **38,1 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>200 g</b>	filetu z tilapii, bez ości i skóry (lub z innej białej ryby)
<b>3 łyżki</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
<b>1 łyżka</b>	oliwy z oliwek
<b>1 szczypta</b>	szczypta czosnku granulowanego
<b>0,5 łyżeczka</b>	Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
<b>2</b>	bułki hamburgerowe
<b>1 łyżeczka</b>	masła
	kilka liści sałaty
<b>4</b>	plastry pomidora
<b>50 g</b>	posiekanej czerwonej kapusty
<b>50 g</b>	marchewki
<b>3 łyżeczki</b>	soku z cytryny
<b>1 szczypta</b>	soli
<b>Sos:</b>	
<b>40 g</b>	jogurtu naturalnego typu greckiego
<b>1 łyżeczka</b>	musztardy stołowej
<b>1 łyżeczka</b>	musztardy Dijon

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Wymieszaj w miseczce 2 łyżeczki [Sos sojowy Kikkoman](#), ½ łyżeczki oliwy oraz pikantny sos z papryką [Sos z chili do kimchi Kikkoman](#). Dodaj kawałki ryby, posyp czosnkiem granulowanym i wymieszaj. Odstaw do lodówki na 60 minut.

### Krok 2

W międzyczasie posiekaj czerwoną kapustę. Dodaj 2 łyżeczki soku z cytryny i dopraw solą. Odstaw na 30-40 minut.

### Krok 3

Marchewkę pokrój w cienkie paski (np. za pomocą obieraczki do warzyw julienne). Przełóż do miseczki, dodaj 1 łyżeczkę soku z cytryny i 1 łyżeczkę [Sos sojowy Kikkoman](#).

### Krok 4

Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę i smaż zamarynowane kawałki ryby z obu stron, aż się przyrumienią.

### Krok 5

Bułki przekrój na pół w poprzek. Na patelni rozgrzej masło i opiecz na nim bułki (przekrojoną stroną do dołu).

### **Krok 6**

Przygotuj sos: w miseczce wymieszaj jogurt grecki, musztardę stołową oraz musztardę Dijon.

### **Krok 7**

Przekrojone strony bułek posmaruj sosem. Połóż na nich liście sałaty, następnie rybę, plastry pomidora, czerwoną kapustę i marchewkę. Przykryj drugą połówką bułki.