KIKKOMAN

Ryżowy burger ze stekiem z tuńczyka

Czas ogółem **25 min** **20 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4.689 kJ / 1.120 kcal

Tłuszcz: **36,5 g** Białko: **87,1 g**
Węglowodany: **106,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

380 g	ugotowanego ryżu do sushi
2	steki z tuńczyka po ok. 200 g każdy
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżka	miodu
1 łyżka	soku z cytryny
1	ząbek czosnku
0,5 łyżeczki	pieprzu

Sos:

2 łyżki	majonezu
0,5 łyżeczki	startego imbiru
2 łyżki	soku z limonki
0,5 łyżeczki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Dodatkowo:

2	liście sałaty
2 łyżki	czarnego sezamu
1 łyżka	posiekanej dymki
1	mango
1	zielony ogórek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

380 g ugotowanego ryżu do sushi
Okrągłą foremkę o średnicy ok. 12 cm wyłóż folią spożywczą. Przełóż do niej ¼ ugotowanego ryżu do sushi i dociśnij. Wyjmij delikatnie wraz z folią, owiń i odstaw. Z reszty ryżu zrób kolejne trzy "bułki". Wstaw do lodówki na ok. 30 min.

Podsmaż ryżowe bułki na rozgrzanej suchej patelni z obu stron na złoty kolor.

Krok 2

2 steki z tuńczyka po ok. 200 g każdy - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** miodu - **1 łyżka** soku z cytryny - **1** ząbek czosnku - **0,5 łyżeczki** pieprzu
Tuńczyka umyj i osusz. Wymieszaj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, Olej sezamowy Kikkoman, miód, sok z cytryny, posiekany czosnek i pieprz. Umieść steki w marynacie i pozostaw do zamarynowania na ok. 20 min.

Następnie grilluj po ok. 1-2 min z każdej strony. Odłóż trochę marynaty na później.

Krok 3

2 łyżki majonezu - **0,5 łyżeczki** startego imbiru - **2 łyżki** soku z limonki - **0,5 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
Przygotuj sos majonezowy. Wymieszaj majonez ze startym imbirem, sokiem z limonki i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli.

Krok 4

2 liście sałaty - **2 łyżki** czarnego sezamu - **1 łyżka** posiekanej dymki - **1** mango - **1** zielony ogórek
Bułkę ryżową posmaruj sosem majonezowym. Ułóż na niej sałatę i stek z tuńczyka. Polej łyżką pozostałej marynaty i posyp sezamem oraz cebulą dymką. Ułóż cienkie plastry mango i ogórka. Przykryj drugą bułką ryżową. Podawaj na ciepło.