

Kinesiskt inspirerad teriyaki-kycklingburgare

Total tid **70 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid 30 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
3.416 kJ / 816 kcal

Fett: **23,7 g** Protein: **40,3 g**
Kolhydrater: **65,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

150 g	vetemjöl
1 tsk	snabbjäst
1,33 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
120 ml	varmt vatten
300 g	kycklingklubbor
100 ml	<u>Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök</u>
0,25 tsk	mald ingefära
0,25 tsk	mald kanel
0,25 tsk	fänkål
1 msk	hackad koriander eller persilja
1 tsk	hackad chili
100 g	rödkål
2 msk	olivolja
1 msk	limejuice
1 tsk	honung
2	lökar
1 tsk	socker

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g vetemjöl - **1 tsk** snabbjäst - **0,33 msk**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **120 ml** varmt vatten

Knåda en mjuk jästdeg av de angivna ingredienserna. Täck över och låt jäsa på en varm plats i ca 60 minuter. Forma 4 rullar och rulla var och en så att det blir en lång remsa. Vik på mitten på längden och forma till en bulle. Vänd den och kavla ut till ett platt bröd. Täck över de förberedda pitabröden och låt jäsa i 20 minuter. Hetta upp en panna på hög värme och torrstek dem på båda sidor i 2 minuter vardera. Ställ åt sidan.

Steg 2

300 g kycklingklubbor - **100 ml** Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök - **0,25 tsk** mald ingefära - **0,25 tsk** mald kanel - **0,25 tsk** fänkål - **1 msk** hackad koriander eller persilja - **1 tsk** hackad chili

Klappa köttet torrt och täck det med Kikkoman Teriyaki-sås med vitlök blandat med ingefära, kanel och fänkål. Marinera i ca 30 minuter. Behåll marinaden.

Täck över och grädda i ugnen i 20-30 minuter i 180 °C tills de är mjuka. Efter gräddning, strimla köttet med en gaffel, tillsätt koriander och chili och blanda med resterande teriyakimarinad.

Steg 3

100 g rödkål - **1 msk** olivolja - **1 msk** limejuice - **1 tsk** honung

Hacka kålen fint. Tillsätt olivolja, limejuice och honung. Blanda väl.

Steg 4

2 lökar - **1 msk** olivolja - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** socker

Skär löken i strimlor och stek dem i olivolja. Tillsätt Kikkoman sojasås och socker och låt sjuda på svag värme i ca 10 minuter.

Steg 5

Skär upp bröden och fyll dem med det marinerade köttet, kålen och den karamelliserade löken.