

# Kryddig fiskburgare med kål- och morotssallad

Total tid **75 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):  
**1570 kJ / 375 kcal**

Fett: **13,7 g** Protein: **24,2 g**  
Kolhydrater: **38,1 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 2 Portioner

<b>200 g</b>	benfria tilapiafiléer eller annan vit fisk
<b>3 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>1 msk</b>	olivolja
<b>1 nypa</b>	vitlökspulver
<b>0,5 tsk</b>	Kikkoman Kryddis Chilisås för Kimchi
<b>2</b>	hamburgerbröd
<b>1 tsk</b>	smör
	Några salladsblad
<b>4</b>	tomatskivor
<b>50 g</b>	rödkål
<b>50 g</b>	morot
<b>3 tsk</b>	citronsaft
<b>1 nypa</b>	Salt
<b>Sås:</b>	
<b>40 g</b>	naturlig grekisk yoghurt
<b>1 tsk</b>	Senap
<b>1 tsk</b>	dijonsenap

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Blanda följande i en skål: 2 teskedar [Kikkoman sojasås](#), ½ tesked olivolja och [Kikkoman Kimchi chilisås](#), tillsatt fiskbitar, strö över vitlöksgranulat, blanda. Låt stå i kylan i minst 60 minuter.

### Steg 2

Hacka under tiden rödkålen, tillsätt 2 tsk citronsaft och smaka av med salt. Låt stå i 30-40 minuter.

### Steg 3

Skär moroten i tunna strimlor (använd t.ex. en julienneskalare). Överför till en skål, tillsätt 1 tsk citronsaft och 1 tsk [Kikkoman sojasås](#).

### Steg 4

Hetta upp resterande olivolja i en stekpanna och stek de marinerade fiskbitarna (på båda sidor tills de fått färg).

### Steg 5

Skär bröden horisontellt på mitten. Hetta upp

smöret i en stekpanna och rosta bröden (snittsidan nedåt).

### **Steg 6**

Förbered såsen i en skål: blanda grekisk yoghurt, engelsk senap och dijonsenap.

### **Steg 7**

Smörj nedre halvorna av bröden med såsen, lägg i salladsbladen, sedan fisken, tomatskivorna, rödkålen och moroten. Toppa burgarna med hamburgerbrödets lock.