KIKKOMAN

Revolution för risburgare med syrlig tonfisk

Total tid **25 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
4.689 kJ / 1.120 kcal

Fett: **36,5 g** Protein: **87,1 g**
Kolhydrater: **106,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

380 g	kokt sushiris
2	tonfiskbiffar, ca 200 g styck
4 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
2 msk	Kikkoman rostad sesamolja
1 msk	honung
1 msk	citronsaft
1	vitlöksklyfta
0,5 tsk	peppar

Sås:

2 msk	majonnäs
0,5 tsk	riven ingefära
2 msk	limejuice
0,5 tsk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Dessutom:

2	salladsblad
2 msk	svarta sesamfrön
1 msk	hackad salladslök
1	mango
1	gurka

FÖRBEREDELSE

Steg 1

380 g kokt sushiris
Klä en rund form med hushållsfilm, ca 12 cm i diameter. Lägg ¼ av det kokta sushiriset inuti och tryck ner ordentligt. Ta försiktigt bort den tillsammans med plastfilmen, linda in den och lägg åt sidan. Gör ytterligare tre biffar med det återstående riset och ställ i kylen i cirka 30 minuter.

Stek sedan varje risbulle i en väl uppvärmd torr stekpanna tills de är gyllenbruna på båda sidor.

Steg 2

2 tonfiskbiffar, ca 200 g styck - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **2 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** honung - **1 msk** citronsaft - **1** vitlöksklyfta - **0,5 tsk** peppar
Tvätta och torka tonfisken. Blanda Kikkoman sojasås mindre salt, Kikkoman Sesamolja, honung, citronsaft, hackad vitlöksklyfta och peppar. Marinera biffarna i blandningen i ca 20 minuter, ta sedan ut dem och grilla dem i 1-2 minuter på varje sida. Spara lite av marinaden till senare.

Steg 3

2 msk majonnäs - **0,5 tsk** riven ingefära - **2 msk** limejuice - **0,5 tsk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
Blanda majonnäsen med riven ingefära, limejuice och Kikkoman sojasås mindre salt.

Steg 4

2 salladsblad - **2 msk** svarta sesamfrön - **1 msk** hackad salladslök - **1** mango - **1** gurka

Bred ut majonnässåsen på risbullen. Lägg sallads- och tonfisksteken ovanpå, ringla över en sked av den återstående marinaden och strö över sesamfrön och salladslök. Lägg sedan på tunna skivor av mango och gurka. Täck med ytterligare en risbulle och servera varmt.