

# 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

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>380 g</b>     | kokt sushiris                                                   |
| <b>2 msk</b>     | oil                                                             |
| <b>2</b>         | tonfiskbiffar, ca 200 g styck                                   |
| <b>4 msk</b>     | <u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u> |
| <b>2 msk</b>     | <u>Kikkoman rostad sesamolja</u>                                |
| <b>1 msk</b>     | honung                                                          |
| <b>1 msk</b>     | citronsaft                                                      |
| <b>1</b>         | vitlönsklyfta                                                   |
| <b>0,5 tsk</b>   | peppar                                                          |
| <b>Sås:</b>      |                                                                 |
| <b>2 msk</b>     | majonnäs                                                        |
| <b>0,5 tsk</b>   | riven ingefära                                                  |
| <b>2 msk</b>     | limejuice                                                       |
| <b>0,5 tsk</b>   | <u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u> |
| <b>Dessutom:</b> |                                                                 |
| <b>2</b>         | salladsblad                                                     |
| <b>2 msk</b>     | svarta sesamfrön                                                |
| <b>1 msk</b>     | hackad salladslök                                               |
| <b>1</b>         | mango                                                           |
| <b>1</b>         | gurka                                                           |

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**380 g** kokt sushiris - **2 msk** oil

Klä en rund form med hushållsfilm, ca 12 cm i diameter. Lägg  $\frac{1}{4}$  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 kylan 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** vitlönsklyfta - **0,5 tsk** peppar  
Tvätta och torka tonfisken. Blanda Kikkoman sojasås mindre salt, Kikkoman Sesamolja, honung, citronsaft, hackad vitlönsklyfta 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.