KIKKOMAN

Smakfull tofuburgare med glädje

Total tid **25 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.932 kJ / 701 kcal

Fett: **33,5 g** Protein: **26 g**
Kolhydrater: **74 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

120 g	trädgårdschampion
0,5	citron (för juice)
1 msk	olivolja
180 g	rökt tofu
1 msk	potatismjöl
2 msk	Kikkoman rostad sesamolja
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	honung
Sås:	
1 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	kryddig ketchup
1 tsk	majonnäs
2 msk	hackad persilja
1 tsk	hackad chili
Dessutom:	
2	brödbullar
20 g	rucolasallad
1	tomat

FÖRBEREDELSE

Steg 1

120 g trädgårdschampion - **0,5** citron (för juice) - **1 msk** olivolja
Skär svamparna i skivor, gnid in dem med citronsaft och stek i olivolja.

Steg 2

180 g rökt tofu - **1 msk** potatismjöl - **2 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** honung
Skär tofun i hälften på längden, täck med potatismjöl och stek i Kikkoman Sesamolja tills den är gyllenbrun. Värm Kikkoman-sojasås med honung i en annan panna och karamellisera den stekta tofun i den.

Steg 3

Dessutom:

1 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** kryddig ketchup - **1 tsk** majonnäs - **2 msk** hackad persilja - **1 tsk** hackad chili - **2** brödbullar - **20 g** rucolasallad - **1** tomat
Blanda ingredienserna till såsen. Skär upp brödbullarna och arrangera rucolasalladen, 2 skivor tomat och stekt tofu och svamp på de nedre halvorna. Bred såsen över tofun och täck med de övre halvorna av brödet.