

Teriyaki-blomkålsburgare med halloumi

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.218 kJ / 529 kcal

Fett: **27,6 g** Protein: **26,6 g**
Kolhydrater: **45,3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2	mellanstora blomkålshuvuden, utan blad
6 msk	<u>Kikkoman Teriyaki marinad</u>
3 msk	vegetabilisk olja
2	rödlökar, skurna i vardera 8 klyftor
225 g	halloumi (helt stycke), skuren i 8 skivor
3 msk	lättmajonnäs
2 tsk	sriracha-chilisås
	saft av ½ limefrukt
50 g	rucolasallat
4	sesambullar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär två "biffstekar" ur mitten av varje blomkålshuvud. Se till att de hålls ihop av rotstocken. Nu har du 4 blomkålsstekar (spara på de mindre delarna till ett annat recept). Pensla blomkålen med 4 msk Teriyakimarinad.

Steg 2

Hetta upp 1 msk olja i en stor panna och stek blomkålsskivorna mörkbruna i 3–4 på varje sida (du kan steka dem efter varandra). Lägg sedan blomkålsskivorna på bakplåten och grädda dem färdiga i ca 10 minuter.

Steg 3

Häll under tiden 1 msk olja till i pannan och tillsätt rödlöken. Fräs i 5 minuter tills löken börjar mjukna, tillsätt sedan de kvarvarande 2 msk Teriyakimarinad och fortsätt fräsa i 2 minuter till tills löken är glansig. Ställ undan.

Steg 4

Torka ur pannan. Häll ned resten av oljan och stek halloumiskivorna guldbruna i 2–3 minuter på båda sidorna.

Steg 5

Blanda majonnäsen med sriracha-chilisåsen och limesaften. Halvera sesambullarna och fördela lite av majonnäsblandningen på den nedre halvan.

Lägg vardera en blomkålsstek, 2 halloumiskivor, lite lök och rucolasallat på bullhalvan och täck med bullens övre halva. Servera med pommes frites och sallad, allt efter tycke och smak.

Steg 6

Combine the mayonnaise with the sriracha and lime juice. Split the buns in half and spread some of the mayonnaise mixture over the bottom halves. Top each with a cauliflower steak, 2 halloumi slices, some of the onion and rocket then add the top of the bun. Serve with chips and salad, if you like.