

Tofuburgare med teriyaki-coleslaw och sriracha-dressing

Total tid **30 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

1.481 kJ / 353 kcal

Fett: **8,2 g** Protein: **17,2 g**

Kolhydrater: **48,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till coleslawn

150 g rödkål
1 stor morot
3 msk [Kikkoman Teriyaki marinad](#)
1 msk havreyoghurt
(alternativt: sojayoghurt)
1 tsk senap
nymalen peppar

Till dressingen

2 msk havreyoghurt
(alternativt: sojayoghurt)
2 msk sriracha-chilisås
1,5 msk [Kikkoman naturligt bryggd sojasås](#)

Dessutom

350 g tofu
2 msk fullkornsmjöl
1 msk sesamfrön
salt, nymalen peppar
2,5 msk vegetabilisk olja
1 rödlök
50 g sallat
4 burger-buns
100 g kimchi (alternativt: surkål)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Till coleslawn: Ta bort ytterbladen från rödkålen, fyrdela, skär bort rotstocken kilformigt och finstrimla kålbladen. Ansa, skala och strimla moroten med en potatisskalare. Rör ihop Teriyakimarinad, yoghurt och senap, blanda med rödkål och morot och smaka av med peppar.

Steg 2

Till dressingen: Rör ihop yoghurt, sriracha-chilisås och sojasås. Skiva tofun i 4 skivor. Blanda mjöl och sesamfrön, vänd tofun flera gånger däri och krydda med salt och peppar. Hetta upp oljan i en panna och stek tofun i ca 3–4 minuter på båda sidorna. Skala och strimla rödlöken. Skölj och slunga sallaten torr.

Steg 3

Halvera burger-buns. Lägg teriyaki coleslaw, sallat, tofu, kimchi och rödlök på underdelen, droppa över dressing, lägg ovan delen ovanpå och servera tofuburgarna.