

Eksoottinen intialainen vegeburgeri

kokonaisaika **40 min** 15 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2979 kJ / 712 kcal

Rasva: **26,5 g** Proteiini: **24,5 g**
Hiilihydraatit: **95 g**

AINEKSET

2 annosta

Kasvispihvit:

50 g	hirssiä
1	porkkana
0,5	pieni kesäkurpitsa
1	kananmuna
50 g	korppujauhoja
1 tl	currya
0,5 tl	kurkumaa
1 tl	raastettua inkivääriä
1 rkl	Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke- Kulhoa Varten
2 rkl	oliiviöljyä
Salaatti:	
80 g	valkokaalia
1	pieni punasipuli
1 nippu	korianteria
2 rkl	Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke- Kulhoa Varten
1 rkl	jugurttia
0,25 tl	currya
2	isoa naan-leipää

VALMISTUS

Vaihe 1

50 g hirssiä - **1** porkkana - **0,5** pieni kesäkurpitsa - **1** kananmuna - **50 g** korppujauhoja
Huuhtelee hirssi ensin kylmällä vedellä ja sitten kiehuvalla vedellä. Keitä 1 osa hirssiä / 2 osaa vettä 12 minuuttia, kunnes kaikki vesi on imeytynyt. Anna hirssin jäähtyä ja sekoita se sitten raastetun porkkanan ja kesäkurpitsan, kananmunan sekä korppujauhojen sekaan.

Vaihe 2

1 tl currya - **0,5 tl** kurkumaa - **1 tl** raastettua inkivääriä - **1 rkl** Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten - **2 rkl** oliiviöljyä
Lisää seokseen mausteet, inkivääri ja Kikkoman Poke-kastike. Muotoile seoksesta kaksi pihviä ja paista ne kummaltakin puolelta oliiviöljyssä.

Vaihe 3

80 g valkokaalia - **1** pieni punasipuli - **1 nippu** korianteria - **2 rkl** Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten - **1 rkl** jugurttia - **0,25 tl** currya - **2** isoa naan-leipää
Silppua kaali, viipaloi sipuli ja revi korianteri pienemmäksi. Sekoita ainekset Kikkoman Poke-kastikkeen, jugurtin ja curryn kanssa. Halkaise naan-leivät. Aseta salaatti ja kasvispihvi leivän toiselle puoliskolle ja laita toinen puolisko niiden päälle.