KIKKOMAN

Halloumitäytteiset teriyaki-kukkakaaliburgerit

kokonaisaika **30 min** **10 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.218 kJ / 529 kcal

Rasva: **27,6 g** Proteiini: **26,6 g**
Hiilihydraatit: **45,3 g**

AINEKSET

4 annosta

2	keskikokoista kukkakaalia
6 rkl	Kikkoman Teriyaki -marinadi
3 rkl	kasviöljyä
2	punasipulia, molemmat 8 osaan lohkottuina
225 g	halloumia (palana) 8 viipaleeksi leikattuna
3 rkl	kevytmajoneesia
2 tl	sriracha-kastiketta
0,5	limetin mehu
50 g	rucolasalaattia
4	seesamsämpylää

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna uuni 150 asteeseen (kiertoilmauuni 180 asteeseen). Vuoraa uunipelti foliolla.

Vaihe 2

Leikkaa molemman kukkakaalin keskiosasta kaksi pihviä niin, että kantaosa pitää viipaleet koossa ja saat siis yhteensä 4 pihviä (säästä ylijääneet reunapalat jotain toista ruokaa varten). Sivele pihvien pintaan 4 rkl Teriyaki-marinadia.

Vaihe 3

Kuumenna isolla pannulla 1 rkl öljyä ja paista kukkakaalipihvejä 3–4 minuuttia molemmin puolin, kunnes ne ovat tummanruskeita. Nosta pihvit pellille ja paista uunissa 10 minuuttia, kunnes pihvit ovat kypsiä.

Vaihe 4

Lisää tällä välin pannulle vielä 1 rkl öljyä ja kuullota punasipuleita öljyssä 5 minuuttia, kunnes ne alkavat pehmetä. Lisää pannulle 2 rkl Teriyaki-marinadia ja paista vielä 2 minuuttia, kunnes sipulit ovat kuultavia. Nosta sipulit sivuun odottamaan.

Vaihe 5

Pyyhi paistinpannu talouspaperilla. Kaada pannulle loput öljystä ja paista halloumiviipaleita 2–3 minuuttia molemmin puolin, kunnes ne ovat kullanruskeita.

Vaihe 6

Sekoita majoneesi, sriracha-kastike ja limetin mehu keskenään. Halkaise sämpylät ja levitä sämpylän pohjalle majoneesiseosta. Kokoa jokaisen sämpylän päälle yksi kukkakaalipihvi, kaksi halloumiviipaletta, muutama sipulilohko ja rucolaa ja nosta sämpylän kansi päälle. Tarjoa halutessasi ranskalaisten ja salaatin kanssa.