

Kalaburgeri jogurttikastikkeella

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

Ravintosisältö (per annos):

2.219 kJ / 530 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **33 g**

Hiilihydraatit: **35 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	turskafileetä
1	kananmuna
2	valkosipulinkynttä
4 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
100 g	<u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u>
50 ml	maitoa
60 g	lehtikaalia
1 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
1 tl	seesaminsiemeniä
1 hyppysellinen	suolaa
2	maustekurkkua
1 rkl	kapriksia
3 rkl	maustamatonta jogurttia
2 tl	sitruunamehua
1 rkl	kasviöljyä
2	hampurilaissämpylää

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **50 ml** maitoa - **200 g** turskafileetä - **1** kananmuna - **1** valkosipulinkyntsi - **3 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** kasviöljyä
Sekoita 30 g Kikkoman panko-korppujauhoja sekä 50 ml maitoa ja jätä tekeytymään. Soseuta turskafilee, kananmuna, valkosipuli sekä Kikkoman vähäsuolainen soijakastike sileäksi massaksi. Lisää siihen liotetut panko-korppujauhot ja sekoita hyvin. Muotoile massasta kaksi pihviä ja kierittele ne lopuissa Kikkoman panko-korppujauhoissa. Paista pihvit kasviöljyssä kullanuskeiksi kummaltakin puolelta.

Vaihe 2

60 g lehtikaalia - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 tl** seesaminsiemeniä - **1 hyppysellinen** suolaa
Huuhtelee ja kuivaa lehtikaali ja poista siitä lehtiruoti. Laita lehtikaali kulhoon ja lisää Kikkoman seesamiöljy, suola ja seesaminsiemenet. Sekoita hyvin. Levitä lehdet leivinpaperilla vuoratulle pellille ja paista 10 minuuttia 160-asteisessa uunissa, kunnes lehdet ovat rapeita.

Vaihe 3

2 maustekurkkua - **2 rkl** kapriksia - **3 rkl** maustamatonta jogurttia - **2 tl** sitruunamehua - **1** valkosipulinkyntsi - **1 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Kuutioi maustekurkut ja laita kuutiot kulhoon. Lisää kaprikset, jogurtti, sitruunamehu, murskattu

valkosipuli sekä Kikkoman vähäsuolainen soijakastike. Sekoita hyvin.

Vaihe 4

2 hampurilaissämpylää

Halkaise sämpylät ja paahda ne kevyesti. Levitä lusikallinen kastiketta alemmalle puoliskolle, lisää kalapihvi, toinen lusikallinen kastiketta sekä lehtikaali. Laita toinen sämpyläpuolisko päälle.