

Mausteinen kalaburgeri rapsakalla salaatilla

kokonaisaika **75 min** 5 min esivalmistelut 10 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
1570 kJ / 375 kcal

Rasva: **13,7 g** Proteiini: **24,2 g**
Hiilihydraatit: **38,1 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g ruodottomia tilapiafileetä tai jotain muuta valkoista kalaa
3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl oliiviöljyä
1 hyppyselli hyppysellinen valkosipulirouhetta
nen
0,5 tl Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
2 hampurilaissämpylää
1 tl voita
muutama salaatin lehti
4 tomaattiviipaleita
50 g punakaalia
50 g porkkanaa
3 tl sitruunamehua
1 hyppyselli suolaa
nen
Kastike:
40 g maustamatonta kreikkalaista jogurttia
1 tl tavallista sinappia
1 tl Dijon-sinappia

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kulhossa 2 tl [Kikkomanin soijakastike](#), ½ tl oliiviöljyä ja ½ tl [Kikkoman Chilikastike Kimchille](#). Lisää paloitettu kala ja valkosipulirouhe. Sekoita. Jätä jääkaappiin marinoitumaan vähintään tunniksi.

Vaihe 2

Pilko sillä välin punakaali. Laita kaali kulhoon, lisää 2 tl sitruunamehua ja mausta suolalla. Jätä tekeytymään 30-40 minuutiksi.

Vaihe 3

Leikkaa porkkana ohuiksi suikaleiksi (esim. juliennekuorijalla). Laita suikaleet kulhoon ja lisää 1 tl sitruunamehua ja 1 tl [Kikkomanin soijakastike](#).

Vaihe 4

Kuumenna loput oliiviöljystä pannulla ja ruskista marinoidut kalapalat kummaltakin puolelta.

Vaihe 5

Halkaise hampurilaissämpylät. Kuumenna voi paistinpannalla ja paahda sämpylöitä leikkuupinta alaspäin.

Vaihe 6

Valmista kastike kulhossa: sekoita keskenään kreikkalainen jogurtti, tavallinen sinappi ja Dijon-

sinappi.

Vaihe 7

Levitä kastike sämpylöiden alimmille puoliskoille ja kasaa niille salaatti, kalanpalat, tomaatti, punakaali, porkkana ja sämpylän kansi.