

Sushiburgeri tonnikalapihvillä

kokonaisaika **25 min** 20 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
4689 kJ / 1120 kcal

Rasva: **36,5 g** Proteiini: **87,1 g**
Hiilihydraatit: **106,4 g**

AINEKSET

2 annosta

380 g keitettyä sushiriisiä
2 rkl öljyä
2 tonnikalapihviä (n. 200 g/kpl)
4 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
2 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl hunajaa
1 rkl sitruunamehua
1 valkosipulinkynsi
0,5 tl pippuria
Kastike:
2 rkl majoneesia
0,5 tl raastettua inkivääriä
2 rkl limettimehua
0,5 tl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Lisäksi:
2 salaatinlehteä
2 rkl mustia seesaminsiemeniä
1 rkl silputtua kevätsipulia
1 mango
1 kurkku

VALMISTUS

Vaihe 1

380 g keitettyä sushiriisiä - **2 rkl** öljyä
Vuoraa pyöreä muotti (halkaisija n. 12 cm) tuorekelmulla. Laita $\frac{1}{4}$ kypsästä sushiriisistä muotin sisään ja painele se tiiviiksi. Poista riisikiekko varovasti kelmun kera ja kääri se kelmuun. Tee kolme riisikiekkoa lisää ja laita kiekot jääkaappiin 30 minuutiksi. Paista sen jälkeen riisikiekot kuumalla, kuivalla paistinpannalla kullanuskeiksi kummaltakin puolelta.

Vaihe 2

2 tonnikalapihviä (n. 200 g/kpl) - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** hunajaa - **1 rkl** sitruunamehua - **1** valkosipulinkynsi - **0,5 tl** pippuria
Huuhtele ja kuivaa tonnikala. Sekoita Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävä soijakastike, Kikkomanin seesamiöljy, hunaja, sitruunamehu, silputtu valkosipulinkynsi ja pippuri. Marinoi tonnikalapihvejä seoksessa n. 20 minuuttia. Grillaa niitä sen jälkeen 1–2 minuuttia kummaltakin puolelta. Säästä osa marinadista myöhempää käyttöä varten.

Vaihe 3

2 rkl majoneesia - **0,5 tl** raastettua inkivääriä - **2 rkl** limettimehua - **0,5 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Sekoita majoneesi sekä raastettu inkivääri, limettimehu ja Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävä soijakastike.

Vaihe 4

2 salaatinlehteä - **2 rkl** mustia seesaminsiemeniä - **1 rkl** silputtua kevätsipulia - **1** mango - **1** kurkku
Levitä majoneesikastike riisikiekolle. Asettele sen päälle salaatinlehti sekä tonnikalapihvi ja valuta pihvin päälle lusikallinen marinadia. Ripottele päälle seesaminsiemeniä sekä kevätsipulia ja lisää vielä ohuita mango- ja kurkkusiivuja. Laita toinen riisikiekkko päälle ja tarjoile lämpimänä.