

Teriyaki-kaalisalaatilla ja sriracha-kastikkeella täytetyt tofuburgerit

kokonaisaika **30 min** **30 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

1.481 kJ / 353 kcal

Rasva: **8,2 g** Proteiini: **17,2 g**

Hiilihydraatit: **48,5 g**

AINEKSET

4 annosta

Kaalisalaatti

150 g	punakaalia
1	iso porkkana
3 rkl	<u>Kikkoman Teriyaki - marinadi</u>
1 rkl	kaurajogurttia (tai vaihtoehtoisesti soijajogurttia)
1 tl	sinappia
	vastajauhattua pippuria

Kastike

2 rkl	kaurajogurttia (tai vaihtoehtoisesti soijajogurttia)
2 rkl	sriracha-chilikastiketta
1,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>

Lisäksi

350 g	tofua
2 rkl	täysjyvävehnä jauhoja
1 rkl	seesaminsiemeniä
	suolaa, vastajauhattua pippuria
2,5 rkl	kasviöljyä
1	punasipuli
50 g	salaattia
4	hampurilaissämpylää
100 g	kimchiä (tai vaihtoehtoisesti hapankaalia)

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin kaalisalaatti. Poista punakaalista uloimmat lehdet, leikkaa kaalikerä neljään osaan ja poista kova kantaosa. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Puhdista ja kuori porkkana ja leikkaa kuorimaveitsellä ohuiksi suikaleiksi. Sekoita Teriyaki-marinadi, jogurtti ja sinappi keskenään, lisää joukkoon kaali- ja porkkanasuikaleet ja mausta pippurilla.

Vaihe 2

Tee sitten kastike sekoittamalla jogurtti, sriracha-kastike ja soijakastike keskenään. Leikkaa tofusta neljä viipaletta. Sekoita jauhot ja seesaminsiemenet keskenään, kääntelee tofuviipaleet jauhoseoksessa ja mausta suolalla ja pippurilla. Kuumenna öljy pannulla ja paista tofuviipaleita molemmin puolin n. 3–4 minuuttia. Kuori sipulit ja leikkaa suikaleiksi. Pese salaatti ja kuivaa salaattilingossa.

Vaihe 3

Halkaise sämpylät. Aseta sämpylän pohjan päälle teriyaki-kaalisalaattia, salaatinlehti, tofuviipale, kimchiä ja sipulia ja pirskottele päälle kastiketta. Aseta sämpylän kansi tofuburgerin päälle ja tarjoa.