KIKKOMAN

Eksotisk, indisk vegetarburger

Samlet tid **40 min.** **15 min.** Arbejdstid **25 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.979 kJ / 712 kcal

Fedt: **26,5 g** Protein: **24,5 g**
Kulhydrater: **95 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Bøffer:

50 g	hirse
1	gulerod
0,5	lille squash
1	æg
50 g	brødkrummer
1 tsk.	karrypulver
0,5 tsk.	stødt gurkemeje
1 tsk.	revet ingefær
1 spsk.	Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie
2 spsk.	olivenolie

Salat:

80 g	hvidkål
1	lille rødløg
1 bundt	koriander
2 spsk.	Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie
1 spsk.	yoghurt
0,25 tsk.	karrypulver
2	store naan-brød

FREMGANGSMÅDE

Step 1

50 g hirse - **1** gulerod - **0,5** small squash - **1** æg - **50 g** brødkrummer
Skyl hirsen under koldt vand og skold den derefter med kogende vand. Hæld den dobbelte mængde vand i en gryde og kog hirsen i 12 minutter, indtil alt vand er absorberet. Lad den tilberedte hirse køle af og bland den derefter med fintrevet gulerod, revet squash, æg og brødkrummer.

Step 2

1 tsk. karrypulver - **0,5 tsk.** stødt gurkemeje - **1 tsk.** revet ingefær - **1 spsk.** Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie - **2 spsk.** olivenolie
Krydr blandingen med krydderier, ingefær og Kikkoman poke sauce. Form to bøffer og steg dem i olivenolie på begge sider.

Step 3

80 g hvidkål - **1** lille rødløg - **1 bundt** koriander - **2 spsk.** Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie - **1 spsk.** yoghurt - **0,25 tsk.** karrypulver - **2** store naan-brød
Skær kålen i strimler, skær løget i ringe og riv koriander i mindre stykker. Bland det hele med Kikkoman poke sauce, yoghurt og karry. Skær naanbrødene over. Læg den færdige salat samt en bøf på den ene halvdel og læg låget ovenpå bøffen.