

Fiskeburger med grønkål og yoghurtsauce

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.219 kJ / 530 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **33 g**

Kulhydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	torskefilet
1	æg
2	fed hvidløg
4 tsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
100 g	<u>Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil</u>
50 ml	mælk
60 g	grønkål
1 spsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
1 tsk.	sesamfrø
1 nip	salt
2	syltede agurker
1 spsk.	kapers
3 spsk.	yoghurt
2 tsk.	citronsaft
1 spsk.	planteolie
2	burgerboller

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - **50 ml** mælk - **200 g** torskefilet - **1** æg - **1** fed hvidløg - **3 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 spsk.** planteolie
Blødgør 30 g Kikkoman panko i 50 ml mælk. Blend torskefilet, æg, hvidløg og Kikkoman sojasauce med mindre salt sammen, indtil blandingen er jævn. Tilsæt det blødgjorte panko og bland det hele godt sammen. Form to bøffer og vend dem i den resterende, tørre Kikkoman panko rasp. Steg bøfferne i planteolie på begge sider, indtil de er gyldenbrune.

Step 2

60 g grønkål - **1 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **1 tsk.** sesamfrø - **1 nip** salt
Vask og rens grønkålen grundigt og fjern de grove stængler. Læg den i en skål, dryp med Kikkoman sesamolie, tilsæt salt og sesamfrø, og vend det hele sammen. Fordel bladene på en bageplade med bagepapir, og bag dem i 10 minutter ved 160°C, indtil de er sprøde

Step 3

2 syltede agurker - **2 spsk.** kapers - **3 spsk.** yoghurt - **2 tsk.** citronsaft - **1** fed hvidløg - **1 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Skær de syltede agurker i fine tern og læg dem i en skål. Tilsæt kapers, yoghurt, citronsaft, knust hvidløg og Kikkoman sojasauce med mindre salt. Rør det hele godt sammen.

Step 4

2 burgerboller

Skær burgerbollerne i halve og rist dem let. Fordel en skefuld sauce på den nederste halvdel, tilsæt fiskebøffen, endnu en skefuld sauce og den bagte grønkål. Læg den øverste halvdel ovenpå.