

# Krydret fiskeburger med sprød rødkål og gulerod

Samlet tid **75 min.** 5 min. Arbejdstid **10 min.** Tilberedningstid **60 min.** Marineringstid

Næringsindhold:  
**1570 kJ / 375 kcal**

Fedt: **13,7 g** Protein: **24,2 g**  
Kulhydrater: **38,1 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 2 Portioner

<b>200 g</b>	udbenet tilapiafilet eller anden hvid fisk
<b>3 spsk.</b>	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
<b>1 spsk.</b>	olivenolie
<b>1 nip</b>	hvidløgpulver
<b>0,5 tsk.</b>	Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi
<b>2</b>	burgerboller
<b>1 tsk.</b>	smør
	Enkelte salatblade
<b>4</b>	skiver tomat
<b>50 g</b>	rødkål
<b>50 g</b>	gulerod
<b>3 tsk.</b>	citronsaft
<b>1 nip</b>	Salt
<b>Sauce:</b>	
<b>40 g</b>	græsk yoghurt naturel
<b>1 tsk.</b>	engelsk sennep
<b>1 tsk.</b>	dijonsennep

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Bland 2 tsk. [Kikkoman sojasauce](#), ½ tsk. olivenolie og [Kikkoman Kimchi Chilisauce](#) i en skål. Tilsæt fisken og drys med hvidløgpulver. Sæt det hele på køl i mindst 60 minutter.

### Step 2

Snit rødkålen, tilsæt 2 tsk. citronsaft og smag til med salt. Lad blandingen stå i 30-40 minutter.

### Step 3

Skær guleroden i tynde strimler (f.eks. ved hjælp af et juliennejern). Hæld strimlerne i en skål og tilsæt 1 tsk. citronsaft og 1 tsk. [Kikkoman sojasauce](#).

### Step 4

Opvarm resten af olien i en pande og steg de marinerede stykker fisk på begge sider, indtil de bliver gyldne.

### Step 5

Skær burgerbollerne over. Opvarm smørret i en stegepande og rist bollerne på indersiden.

### Step 6

Tilbered saucen i en lille skål. Bland græsk yoghurt, engelsk sennep og dijonsennep godt sammen.

### Step 7

Smør den nederste del af burgerbollerne med sauce og læg salatblade, derefter fisk, tomatkiver, rødkål og gulerødder på. Læg den øverste burgerbolle ovenpå.