

Minibøffer med yoghurtdip

Samlet tid **15 min.** 10 min. Arbejdstid 5 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.135 kJ / 510 kcal

Fedt: **24 g** Protein: **34 g**
Kulhydrater: **36 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	hakket kalkunkød
3	æg (1 rå og 2 hårdkogte)
1,25 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
0,5 tsb.	peber
3 spsk.	<u>Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil</u>
1,5 spsk.	planteolie
	Enkelte salatblade
0,5	rødløg
50 g	majs på dåse
1 spsk.	yoghurt naturel

FREM GANGSMÅDE

Step 1

200 g hakket kalkunkød - **1** æg (rå) - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsb.** peber - **3 spsk.** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - **1,5 spsk.** planteolie
Bland hakket kalkunkød, æg, Kikkoman sojasauce, peber og 1 spsk. Kikkoman panko. Form massen til bøffer, vend dem i Kikkoman panko, og steg dem på begge sider i planteolie, indtil de er gyldenbrune og gennemstegte.

Step 2

Enkelte salatblade - **0,5** rødløg - **50 g** majs på dåse - **1 spsk.** yoghurt naturel - **0,25 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **2** hårdkogte æg
Skær rødløget i tynde skiver, og bland det med salatbladene og majs på dåse i en skål. Bland yoghurt med Kikkoman sojasauce til en enkel dressing. Tilsæt derpå dressingen til salaten, og bland det hele godt sammen. Skær de hårdkogte æg i kvarte, og læg dem ovenpå salaten. Server de stegte bøffer med salaten.