KIKKOMAN

# Vegetarburger med jackfrukt

Samlet tid **30 min.** **30 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
**1.720 kJ / 411 kcal**

## INGREDIENSER

**4 Portioner**

| | |
|---|---|
| **1** | boks jackfrukt i saltlake |
| **3 spsk.** | Kikkoman Teriyaki Marinade |
| **1** | gul løk |
| **5 spsk.** | olivenolje |
| | Krydder: røkt paprika, hvitløk, ingefær |
| **3** | rødløk |
| **1 tsk.** | brunt sukker |
| **2 spsk.** | tørr rødvin |
| **4** | hamburgerbrød |
| **4** | store salatblader |
| **1** | stor tomat |
| **Valgfritt:** | |
| **3** | Sylteagurk |

## FREMGANGSMÅDE

**Step 1**

Finhakk løken og stek i 1 ss olivenolje.

**Step 2**

Hell av laken på jackfrukten og riv den opp med en gaffel. Varm opp 2 ss olivenolje i en stekepanne, tilsett jackfrukten og stek i noen minutter. Tilsett deretter teriyaki-marinade, krydder etter smak og stekt løk. Stek i ytterligere noen minutter.

**Step 3**

Skjær rødløken i skiver og stek den i 1-2 ss olivenolje til den blir gyllenbrun. Tilsett sukker og kok i 2 minutter til. Tilsett vin og kok til væsken har fordampet.

**Step 4**

Skjær tomaten i skiver.

**Step 5**

Del hvert hamburgerbrød i to og fyll det lagvis med jackfrukt, salat, tomat, rødløk (og eventuelt med sylteagurk).