

# Spicy fiskeburger med kål og gulrotslaw

total tid **75 min.** 5 min. tilberedningstid 10 min. koketid 60 min. marineringsstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1570 kJ / 375 kcal**

Fett: **13,7 g** Protein: **24,2 g**  
Karbohydrater: **38,1 g**

## INGREDIENSE

### R

2 porsjoner

<b>200 g</b>	beinfri filet av tilapia eller annen hvit fisk
<b>3 ss</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
<b>1 ss</b>	olivenolje
<b>1 klype</b>	hvitløksgranulat
<b>0,5 ts</b>	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
<b>2</b>	hamburgerbrød
<b>1 ts</b>	smør
	Noen salatblader
<b>4</b>	tomatskiver
<b>50 g</b>	rødkål
<b>50 g</b>	gulrot
<b>3 ts</b>	sitronsaft
<b>1 klype</b>	Salt
<b>Saus:</b>	
<b>40 g</b>	gresk yoghurt naturell
<b>1 ts</b>	engelsk sennep
<b>1 ts</b>	dijonsennep

## TILBEREDNING

### Steg 1

Bland 2 ts [Kikkoman Soyasaus](#), ½ ts olivenolje og [Kikkoman Kimchi Chili Sauce](#) i en bolle. Tilsett fiskestykkene, dryss over hvitløksgranulat og bland. La stå i kjøleskapet i minimum 60 minutter.

### Steg 2

Mens du venter, hakk rødkålen, tilsett 2 ts sitronsaft og krydre med salt. La stå i 30-40 minutter.

### Steg 3

Skjær gulroten i tynne strimler (bruk gjerne julienneskreller). Ha oppi en bolle, tilsett 1 ts sitronsaft og 1 ts [Kikkoman Soyasaus](#).

### Steg 4

Varm opp resten av olivenoljen i en stekepanne og stek de marinerte fiskestykkene på begge sider til de er brune.

### Steg 5

Del hamburgerbrødene i to på midten. Varm opp smøret i en stekepanne og rist brødene (med snittflaten ned).

### Steg 6

Tilbered sausen i en bolle: Rør sammen gresk yoghurt, engelsk sennep og dijonsennep.

### **Steg 7**

Smør saus på underdelen av hamburgerbrødene, legg på salatblader, deretter fisken, tomatskivene, rødkålen og gulroten. Legg så overdelen oppå burgerne.