KIKKOMAN

Teriyaki-blomkålburger med halloumi

total tid **30 min.** **10 min.** tilberedningstid **20 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.218 kJ / 529 kcal

Fett: **27,6 g** Protein: **26,6 g**
Karbohydrater: **45,3 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

2	middels store blomkål, uten blader
6 ss	Kikkoman Teriyaki Marinade
3 ss	vegetabilsk olje
2	rødløk, delt i 8 båter
225 g	halloumi (i blokk), skåret i 8 skiver
3 ss	lettmajones
2 ts	sriracha-saus
	Saften fra en halv lime
50 g	ruccola
4	sesamrundstykker

TILBEREDNING

Steg 1

Forvarm stekeovnen til 200 °C/180 °C varmluft/gass: trinn 6. Kle en stekeplate med folie.

Steg 2

Skjær ut to steker fra midten av blomkålen. Pass på at de holdes sammen av stilken, slik at du til slutt får 4 steker (legg de mindre delene til side for å bruke dem i en annen oppskrift). Pensle stekene med 4 spiseskjeer teriyaki-marinade.

Steg 3

Varm opp 1 spiseskje olje i den store pannen og stek blomkålstekene 3–4 minutter på hver side, til de er mørkebrune (dette kan gjøres fortløpende). Hell deretter stekene over stekeplaten og stek dem i 10 minutter i stekeovnen, til de er møre.

Steg 4

Ha i mellomtiden en spiseskje olje til i pannen og tilsett rødløkene. Sauter dem i 5 minutter til de begynner å bli myke, tilsett så de 2 resterende spiseskjeene med teriyaki-marinade og stek i 2 minutter til, til de er blanke. Sett til side.

Steg 5

Tørk ut av pannen. Ha i resten av oljen og stek halloumiskivene i 2–3 minutter på hver side til de er gyllenbrune.

Steg 6

Bland sammen majones med sriracha-sausen og limesaften. Del rundstykkene i to og fordel litt av majonesblandingen på underdelene. Ha på en blomkålstek, 2 halloumiskiver, litt løk og ruccola og legg på overdelen av rundstykket. Server om ønskelig med pommes frites og salat.