KIKKOMAN

Tofuburger med teriyaki-coleslaw og srirachadressing

total tid **30 min.** **30 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.481 kJ / 353 kcal

Fett: **8,2 g** Protein: **17,2 g**
Karbohydrater: **48,5 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Til coleslaw

150 g	rødkål
1	stor gulrot
3 ss	Kikkoman Teriyaki Marinade
1 ss	havreyoghurt (alternativt: soyayoghurt)
1 ts	sennep
	fersk malt pepper

Til dressingen

2 ss	havreyoghurt (alternativt: soyayoghurt)
2 ss	sriracha-chilisaus
1,5 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Dessuten

350 g	tofu
2 ss	fullkornmel
1 ss	sesam
	Salt, fersk malt pepper
2,5 ss	vegetabilsk olje
1	rødløk
50 g	salat
4	burgerbrød
100 g	kimchi (alternativt: fermentert surkål)

TILBEREDNING

Steg 1

Til coleslawen fjerner du de ytterste bladene på rødkålen, del den i fire, skjær ut stilken kileformet og snitt kålen i fine strimler. Rens og skrell gulroten og skjær den i strimler med en potetskreller. Rør sammen teriyaki-marinade, yoghurt og sennep, bland inn kål og gulrot og smak til med pepper.

Steg 2

Rør sammen yoghurt, sriracha og soyasaus til dressingen. Skjær tofuen i 4 skiver. Bland mel og sesam, vend tofuen flere ganger i blandingen og krydre med salt og pepper. Varm opp olje i en panne og brun tofuen i den på begge sider i ca. 3-4 minutter. Skrell løken og skjær den i strimler. Vask salaten og tørk den i slynge.

Steg 3

Del burgerbrødene i to. Ha teriyaki-coleslaw, salat, tofu, kimchi og løk på underdelen, hell over dressing, legg på overdelen og server tofuburgeren.