

Hambúrguer de couve-flor Teriyaki com halloumi

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.218 kJ / 529 kcal

Gorduras totais: **27,6 g** Proteína: **26,6 g**
Hidratos de carbono: **45,3 g**

INGREDIENTES

4 Porções

2	couves-flor de tamanho médio, sem folhas
6 colheres de sopa	<u>Kikkoman Marinada Teriyaki</u>
3 colheres de sopa	de óleo vegetal
2	cebolas vermelhas, cada uma cortada em 8 fatias
225 g	de halloumi (em bloco), cortado em 8 fatias
3 colheres de sopa	de maionese com baixo teor de gordura
2 colheres de chá	de molho Sriracha
	Sumo de ½ lima
50 g	de rúcula
4	pães com sésamo

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aquecer previamente o forno a 200°C/180°C com convecção/gás no nível 6. Revestir um tabuleiro de forno com papel.

Passo 2

Cortar dois bifes do núcleo de cada couve-flor. Assegurar que sejam mantidos juntos pelo caule, de modo a obter 4 bifes (reservar as partes mais pequenas para outra receita). Pincelar os bifes com 4 colheres de sopa de Marinada Teriyaki.

Passo 3

Aquecer 1 colher de sopa de óleo numa frigideira grande e alourar durante 3-4 minutos de cada lado, até ficarem com uma cor castanha escura (pode ser realizado sucessivamente). Colocar os bifes no tabuleiro de forno e assar durante 10 minutos no forno até estarem cozinhados.

Passo 4

Entretanto, deitar mais uma colher de sopa de óleo na frigideira e adicionar as cebolas vermelhas. Guisar durante 5 minutos, até começarem a ficar moles, adicionar as restantes 2 colheres de sopa de Marinada Teriyaki e cozinhar por mais 2 minutos até estarem alouradas. Reservar.

Passo 5

Limpar a frigideira. Deitar o restante óleo e alourar

as fatias de halloumi durante 2-3 minutos de cada lado.

Passo 6

Misturar a maionese com o molho Sriracha e o sumo de lima. Cortar os pães ao meio e distribuir um pouco da mistura de maionese nas metades inferiores. Rechear cada metade com um bife de couve-flor, 2 fatias de halloumi, um pouco de cebola e rúcula e juntar a parte superior do pão. Servir a gosto com batata frita e salada.