

Hambúrguer de peixe com couve kale e molho de iogurte

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

Informação nutricional (por porção)
2.219 kJ / 530 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **35 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g de lombo de bacalhau
1 ovo
2 dentes de alho
4 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
100 g Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
50 ml de leite
60 g de couve kale
1 colher de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colher de chá de sementes de sésamo
1 pitada de sal
2 pepinos em conserva
1 colher de sopa de alcaparras
3 colheres de sopa de iogurte
2 colheres de chá de sumo de limão
1 colher de sopa de óleo vegetal
2 pães de hambúrguer

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **50 ml** de leite - **200 g** de lombo de bacalhau - **1** ovo - **1** dente de alho - **3 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colher de sopa** de óleo vegetal
Mergulhe 30 g de Panko Kikkoman em 50 ml de leite e deixe amolecer. Misture o bacalhau, o ovo, o alho e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal até ficar homogêneo. Adicione o panko demolido e misture bem. Forme dois hambúrgueres e cubra-os com o restante Panko Kikkoman seco. Frite os hambúrgueres no óleo vegetal até ficarem dourados de ambos os lados.

Passo 2

60 g de couve kale - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colher de chá** de sementes de sésamo - **1 pitada** de sal
Lave e seque bem a couve e, em seguida, retire os caules duros. Coloque numa tigela, regue com o óleo de sésamo Kikkoman, adicione o sal e as sementes de sésamo e envolva bem. Espalhe as folhas num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Leve ao forno a 160°C durante 10 minutos até ficarem estaladiças.

Passo 3

2 pepinos em conserva - **2 colheres de sopa** de alcaparras - **3 colheres de sopa** de iogurte - **2 colheres de chá** de sumo de limão - **1** dente de alho - **1 colher de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Pique bem os pickles e coloque-os numa tigela. Adicione as alcaparras, o iogurte, o sumo de limão, o alho esmagado e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e misture bem.

Passo 4

2 pães de hambúrguer

Corte os pães de hambúrguer ao meio e toste-os ligeiramente. Espalhe uma colher de molho na metade inferior, adicione o hambúrguer de peixe, outra colher de molho e a couve assada. Cubra com a outra metade do pão.