KIKKOMAN

Hambúrguer de peixe picante com salada de couve e cenoura

Tempo total **75 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção **60 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
1570 kJ / 375 kcal

Gorduras totais: **13,7 g** Proteína: **24,2 g**
Hidratos de carbono: **38,1 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g	de filetes de tilápia sem espinhas ou qualquer outro peixe branco
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de sopa	de azeite
1 pitada	de alho granulado
0,5 colheres de chá	Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
2	pães de hambúrguer
1 colheres de chá	de manteiga
	Algumas folhas de alface
4	fatias de tomate
50 g	de couve roxa
50 g	de cenoura
3 colheres de chá	de sumo de limão
1 pitada	de sal
Molho:	
40 g	de iogurte grego natural
1 colheres de chá	de mostarda inglesa
1 colheres de chá	de mostarda Dijon

PREPARAÇÃO

Passo 1

Numa tigela, misture 2 colheres de chá de Kikkoman Molho de Soja , ½ colher de chá de azeite e o Kikkoman Molho Kimchi . Junte os pedaços de peixe, polvilhe com alho granulado e misture. Deixe no frigorífico durante pelo menos 60 minutos.

Passo 2

Entretanto, pique a couve roxa, adicione 2 colheres de chá de sumo de limão e tempere com sal. Deixe repousar durante 30-40 minutos.

Passo 3

Corte a cenoura em tiras finas (por exemplo, com um descascador de juliana). Transfira para uma tigela, adicione 1 colher de chá de sumo de limão e 1 colher de chá de Kikkoman Molho de Soja
.

Passo 4

Aqueça o restante azeite numa frigideira e frite os pedaços de peixe marinados (de ambos os lados até ficarem dourados).

Passo 5

Corte os pães horizontalmente ao meio. Aqueça a manteiga numa frigideira e toste os pães (com o lado cortado para baixo).

Passo 6

Numa tigela, prepare o molho: misture o iogurte grego, a mostarda inglesa e a mostarda Dijon.

Passo 7

Unte as metades inferiores dos pães com o molho, coloque as folhas de alface, depois o peixe, as rodelas de tomate, a couve roxa e a cenoura. Cubra os hambúrgueres com as outras metades do pão.