

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

4 Algumas folhas de alface 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 rodela de tomate, a couve roxa e a cenoura. Cubra os hambúrgueres com as outras metades do pão.