

Delicioso hambúrguer de tofu

Tempo total **25 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2932 kJ / 701 kcal

Gorduras totais: **33,5 g** Proteína: **26 g**
Hidratos de carbono: **74 g**

INGREDIENTES

2 Porções

120 g de cogumelos
0,5 limão (para espremer)
1 colher de sopa de azeite
180 g de tofu fumado
1 colher de sopa de fécula de batata
2 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa de mel
Molho:
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa de ketchup picante
1 colher de chá de maionese
2 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de chá de malagueta picada
E ainda:
2 pãezinhos de aveia
20 g de salada de rúcula
1 tomate

PREPARAÇÃO

Passo 1

120 g de cogumelos - **0,5** limão (para espremer) - **1 colher de sopa** de azeite
Corte os cogumelos às fatias, esfregue-os com o sumo de limão e salteie em azeite.

Passo 2

180 g de tofu fumado - **1 colher de sopa** de fécula de batata - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** de mel
Corte o tofu ao meio no sentido do comprimento, cubra-o com fécula de batata e frite-o em óleo de sésamo Kikkoman até ficar dourado. Aqueça o molho de soja Kikkoman com mel noutra frigideira e caramelize o tofu frito.

Passo 3

E ainda:

1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** de ketchup picante - **1 colher de chá** de maionese - **2 colheres de sopa** de salsa picada - **1 colher de chá** de malagueta picada - **2** pãezinhos de aveia - **20 g** de salada de rúcula - **1** tomate
Misture os ingredientes para o molho. Abra completamente os pães de aveia e disponha a salada de rúcula, 2 fatias de tomate e o tofu frito nas metades inferiores. Espalhe o molho sobre o tofu e cubra com as metades superiores dos pães.