KIKKOMAN

Бургер с тофу, капустным салатом и соусом шрирача

Общее время **30 мин** **30 мин** Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
1 481 кДж / 353 ккал

Жиры: **8,2 г** Белки: **17,2 г**
Углеводы: **48,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для капустного салата

150 г	большая морковь
1	large carrot
3 ст. л.	маринада Терияки Kikkoman
1 ст. л.	йогурта из овсяного молока (или из соевого молока)
1 ч. л.	горчицы
	свежемолотый перец

Для соуса

2 ст. л.	йогурта из овсяного молока (или из соевого молока)
2 ст. л.	соуса шрирача
1,5 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman

А также

350 г	тофу
2 ст. л.	цельнозерновой муки
1 ст. л.	кунжута
	соль, свежемолотый перец
2,5 ст. л.	растительного масла
1	головка красного репчатого лука
50 г	салата
4	булочки для бургеров
100 г	кимчи (или квашеной капусты)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления капустного салата удалить с краснокочанной капусты внешние листы, порезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и нарезать капусту соломкой. Морковь помыть, очистить от кожуры и нарезать при помощи ножа для очистки овощей очень тонкими слайсами. Маринад Teriyaki, йогурт и горчицу перемешать, смешать с капустой и морковью и поперчить по вкусу.

Шаг 2

Для приготовления соуса для бургера перемешать йогурт, соус шрирача и соевый соус. Нарезать тофу на 4 кусочка. Муку и кунжут смешать, основательно обвалять в этой смеси тофу и посолить, поперчить. Разогреть растительное масло в сковороде и обжарить на нем обваленный тофу в течение 3–4 минут с двух сторон. Репчатый лук очистить и нарезать соломкой. Салат помыть и просушить в центрифуге для сушки салатов.

Шаг 3

Булочки для бургеров разрезать пополам. На нижние части булочки положить капустный салат, салат, тофу, кимчи и репчатый лук, затем полить соусом для бургера, сверху положить верхнюю часть булочки и подать на стол.