

# Бургер с тофу, капустным салатом и соусом шрирача

Общее время 30 мин 30 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):  
1481 кДж / 353 ккал

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

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

#### Для капустного салата

150 г большая морковь  
1 large carrot  
3 ст. л. Маринад 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. Соевый соус 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 листья, 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 обвалить 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.