KIKKOMAN

Необычный рисовый бургер с пикантным тунцом

Общее время **25 мин** **20 мин** Время подготовки **5 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
4 689 кДж / 1 120 ккал

Жиры: **36,5 г** Белки: **87,1 г**
Углеводы: **106,4 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

380 г	вареного риса для суши
2	стейка тунца, около 200 г каждый
4 ст. л.	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
2 ст. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
1 ст. л.	мёда
1 ст. л.	лимонного сока
1	зубчик чеснока
0,5 ч. л.	перца

Соус:

2 ст. л.	майонеза
0,5 ч. л.	тертого имбиря
2 ст. л.	сока лайма
0,5 ч. л.	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Дополнительно:

2	листа салата-латука
2 ст. л.	семян черного кунжута
1 ст. л.	нарезанного зеленого лука
1	манго
1	огурец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

380 г вареного риса для суши
Застелите пленкой круглую форму диаметром около 12 см. Положите внутрь ¼ часть риса и плотно прижмите. Осторожно выньте рис из формы вместе с пленкой, заверните в пленку и отложите в сторону. Из оставшегося риса сделайте еще три лепешки и уберите в холодильник на 30 минут.
Затем обжарьте каждую лепешку на хорошо разогретой сухой сковороде до золотистого цвета с обеих сторон.

Шаг 2

2 стейка тунца, около 200 г каждый - **4 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ст. л.** мёда - **1 ст. л.** лимонного сока - **1** зубчик чеснока - **0,5 ч. л.** перца
Помойте и обсушите тунца. Для маринада смешайте слабосоленый соевый соус Kikkoman, кунжутное масло Kikkoman, мед, лимонный сок, измельченный зубчик чеснока и перец. Маринуйте стейки 20 минут, затем выньте из маринада, оставляя немного на потом. Обжарьте стейки на гриле по 1-2 минуты с каждой стороны.

Шаг 3

2 ст. л. майонеза - **0,5 ч. л.** тертого имбиря - **2 ст. л.** сока лайма - **0,5 ч. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Смешайте майонез с имбирем, соком лайма и слабосоленым соевым соусом Kikkoman.

Шаг 4

2 листа салата-латука - **2 ст. л.** семян черного кунжута - **1 ст. л.** нарезанного зеленого лука - **1** манго - **1** огурец

Распределите майонезный соус по рисовой лепешке. Сверху положите лист салата и стейк из тунца, полейте ложкой оставшегося маринада и посыпьте кунжутом и зеленым луком. Тонко нарежьте манго и огурец и положите на стейк. Накройте второй рисовой лепешкой и подавайте в горячем виде.