

Hindistan'dan egzotik sebze burger

toplam süre **40 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 25 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.979 kJ / 712 kcal

Yağ: **26,5 gr** Protein: **24,5 gr**
Karbonhidrat: **95 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Köfte için:

50 gr darı
1 havuç
0,5 küçük dolmalık biber
1 yumurta
50 gr ekmek kırıntısı
1 tatlı kaşığı köri tozu
0,5 tatlı kaşığı toz zerdeçal
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
1 yemek kaşığı Kikkoman Poke Sos
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Salata için:

80 gr beyaz lahana
1 küçük kırmızı soğan
1 demet kişniş
2 yemek kaşığı Kikkoman Poke Sos
1 yemek kaşığı yoğurt
0,25 tatlı kaşığı köri tozu
2 büyük naan ekmeği

HAZIRLANIŞ

Adım 1

50 gr darı - **1** havuç - **0,5** dolmalık biber - **1** yumurta - **50 gr** ekmek kırıntısı
Darıyı soğuk suyla durulayın, ardından kaynar suyla haşlayın. Üzerine iki kat su koyup suyunu çekene 12 dakika kadar pişirin. Pişmiş darıyı soğumaya bırakın ve ince rendelenmiş havuç ve rendelenmiş kabak, yumurta ve ekmek kırıntısıyla karıştırın.

Adım 2

1 tatlı kaşığı köri tozu - **0,5 tatlı kaşığı** toz zerdeçal - **1 tatlı kaşığı** rendelenmiş zencefil - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Poke Sos - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı
Karışımı baharatlar, zencefil ve Kikkoman Poke Sauce ile lezzetlendirin. Karışımdan iki köfte oluşturun ve iki tarafını da zeytinyağında kızartın.

Adım 3

80 gr beyaz lahana - **1** küçük kırmızı soğan - **1 demet** kişniş - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Poke Sos - **1 yemek kaşığı** yoğurt - **0,25 tatlı kaşığı** köri tozu - **2** büyük naan ekmeği
Lahanayı doğrayın, soğanı halka halka dilimleyin ve kişnişi küçük parçalara bölün. Hepsini, Kikkoman Poke Sauce, yoğurt ve köriyle karıştırın. İki naan ekmeğini de ikiye bölün. Bir yarısına hazırladığınız salatayı ve köfteyi koyun, diğer yarısıyla üzerini kapatın.