

Mor Lahana ve Havuç Salatalı Baharatlı Balık Burger

toplam süre **75 dak.** 5 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi 60 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1570 kJ / 375 kcal

Yağ: **13,7 gr** Protein: **24,2 gr**
Karbonhidrat: **38,1 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr	kılçıksız tatlı su çipurası (tilapia) filetosu (veya başka bir beyaz etli balık)
3 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
1 tutam	granül sarımsak
0,5 tatlı kaşığı	Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu
2	adet burger ekmeği
1 tatlı kaşığı	tereyağı
4	Birkaç marul yaprağı dilim domates
50 gr	mor lahana
50 gr	havuç
3 tatlı kaşığı	limon suyu
1 tutam	tuz
Sosu için:	
40 gr	süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı	İngiliz hardalı
1 tatlı kaşığı	Dijon hardalı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 tatlı kaşığı [Kikkoman Soya Sosu](#), yarım tatlı kaşığı zeytinyağı ve [Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu](#) bir kasede karıştırın, ardından balığı ekleyin, üzerine granül sarımsak serpin ve karıştırın. 60 dakika boyunca buzdolabında bekletin.

Adım 2

O esnada mor lahanayı doğrayın ve 2 tatlı kaşığı limon suyu döküp tuz serptikten sonra 30-40 dakika kadar beklemeye bırakın.

Adım 3

Havucu ince şeritler halinde (varsa jülyen soyucu kullanabilirsiniz) kesin. Bir kaseye alın ve 1 tatlı kaşığı limon suyu ve bir tatlı kaşığı [Kikkoman Soya Sosu](#) ekleyin.

Adım 4

Kalan zeytinyağını kızartma tavasında ısıtın ve marine olmuş balık dilimlerini her iki tarafı da kahverengileşene kadar kızartın.

Adım 5

Burger ekmeceklerini ortadan ikiye kesin. Tereyağını bir kızartma tavasında ısıttıktan sonra ekmeceklerin iç kısımlarını tereyağında kavurun.

Adım 6

Sos için bir kapta süzme yoğurdu, İngiliz hardalını ve Dijon hardalını karıştırın.

Adım 7

Sosu, ekmeğin altta kalacak parçasının üstüne sürün, üstüne önce marul yapraklarını, sonra balığı, domates dilimlerini, mor lahanayı ve havucu ekleyin. Ekmeğin üstünü kapattıktan sonra burgerleriniz servise hazır olacaktır. Afiyet olsun.