

Exótica hamburguesa vegetariana de la India

Tiempo total **40 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.979 kJ / 712 Kcal

Grasas: **26,5 g** Proteínas: **24,5 g**
Carbohidratos: **95 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Hamburguesas:

50 g de mijo
1 zanahoria
0,5 calabacín pequeño
1 huevo
50 g de pan rallado
1 de curry en polvo
cucharadita
0,5 de cúrcuma molida
cucharadita
1 de jengibre rallado
cucharadita
1 cucharada [Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke](#)
2 de aceite de oliva
cucharadas
Ensalada:
80 g de col blanca
1 cebolla roja pequeña
1 manojo manojo de cilantro
2 [Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke](#)
cucharadas
1 cucharada de yogur
0,25 de curry en polvo
cucharadita
2 panes naan grandes

PREPARACIÓN

Pasos 1

50 g de mijo - **1** zanahoria - **0,5** calabacín pequeño - **1** huevo - **50 g** de pan rallado
Enjuague el mijo en agua fría y, seguidamente, escáldelo con agua hirviendo. Cúbralo con el doble de agua y cuézalo durante 12 minutos hasta que haya absorbido el líquido por completo. Deje enfriar el mijo cocido y mézclelo con el huevo, la zanahoria, el calabacín y el pan, todos previamente rallados.

Pasos 2

1 cucharadita de curry en polvo - **0,5 cucharadita** de cúrcuma molida - **1 cucharadita** de jengibre rallado - **1 cucharada** [Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke](#) - **2 cucharadas** de aceite de oliva
Sazone la mezcla con especias, jengibre y la Salsa para Poke Kikkoman. Forme 2 hamburguesas y fríalas por ambos lados en aceite de oliva.

Pasos 3

80 g de col blanca - **1** cebolla roja pequeña - **1 manojo** manojo de cilantro - **2 cucharadas** [Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke](#) - **1 cucharada** de yogur - **0,25 cucharadita** de curry en polvo - **2** panes naan grandes
Mezcle la col desmenuzada, los aros de cebolla y el cilantro picado en un tazón grande. Mezcle con la Salsa para Poke Kikkoman, el yogur y el curry. Corte cada pan naan por la mitad. Coloque la ensalada preparada y la hamburguesa en una mitad, y cubra con la otra mitad.

