

# Hamburguesa de pescado con kale y salsa de yogur

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 20 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**2.219 kJ / 530 Kcal**

Grasas: **28 g** Proteínas: **33 g**  
Carbohidratos: **35 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

**200 g** de lomo de bacalao  
**1** huevo  
**2** dientes de ajo  
**4 cucharaditas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada  
**100 g** Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés  
**50 ml** de leche  
**60 g** de kale  
**1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado  
**1** de semillas de sésamo **cucharadita**  
**1 pellizco** de sal  
**2** pepinillos encurtidos  
**1 cucharada** de alcaparras  
**3** de yogur **cucharadas**  
**2 cucharaditas** de zumo de limón  
**as**  
**1 cucharada** de aceite vegetal  
**2** de hamburguesa

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

**100 g** Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés - **50 ml** de leche - **200 g** de lomo de bacalao - **1** huevo - **1** diente de ajo - **3 cucharaditas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1 cucharada** de aceite vegetal  
Remoje 30 g del Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés Kikkoman en los 50 ml de leche y deje que se ablande. Triture en una batidora el bacalao junto con el huevo, el ajo y la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman hasta obtener una mezcla homogénea. Añada el panko remojado y mezcle bien. Forme dos hamburguesas y rebócelas con el panko seco restante. Fríalas en aceite vegetal hasta que estén doradas por ambos lados.

### Pasos 2

**60 g** de kale - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1 cucharadita** de semillas de sésamo - **1 pellizco** de sal  
Lave el kale y séquelo cuidadosamente. Retire los tallos duros. Colóquelo en un bol, rocíelo con el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman, añada la sal y las semillas de sésamo, y mezcle bien. Extienda las hojas sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornee a 160 °C durante 10 minutos, hasta que estén crujientes.

### Pasos 3

**2** pepinillos encurtidos - **2 cucharadas** de alcaparras - **3 cucharadas** de yogur - **2 cucharaditas** de zumo de limón - **1** diente de ajo - **1 cucharadita** Kikkoman Salsa De Soja con menos

sal naturalmente fermentada

Pique finamente los pepinillos encurtidos y colóquelos en un bol. Añada las alcaparras, el yogur, el zumo de limón, el ajo machacado y la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman. Mezcle bien hasta integrar todos los ingredientes.

**Pasos 4**

**2 panes de hamburguesa**

Corte los panes de hamburguesa por la mitad y tuéstelos ligeramente. Unte una cucharada de salsa en la base, coloque la hamburguesa de pescado, añada otra cucharada de salsa y el kale horneado. Cubra con la otra mitad del pan.