

Hamburguesa de pescado picante con ensalada de col y zanahoria

Tiempo total **75 Mins.** 5 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción **60 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
1570 kJ / 375 Kcal

Grasas: **13,7 g** Proteínas: **24,2 g**
Carbohidratos: **38,1 g**

INGREDIENTES

2 porciones

200 g de filetes de tilapia o de cualquier otro pescado blanco (sin espinas)
3 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada de aceite de oliva
1 pellizco de ajo granulado
0,5 cucharadita Kikkoman Salsa picante de Guindilla para Kimchi
2 panes de hamburguesa
1 cucharadita de mantequilla
4 algunas hojas de lechuga rodajas de tomate
50 g de lombarda
50 g de zanahoria
3 cucharaditas de zumo de limón
as
1 pellizco Sal
Para la salsa:
40 g de yogur griego natural
1 cucharadita de mostaza inglesa
1 cucharadita de mostaza Dijon

PREPARACIÓN

Pasos 1

En un bol mezcle 2 cucharaditas de [Kikkomann Salsa de Soja](#), ½ cucharadita de aceite de oliva y la Salsa Picante de Guindilla para [Kikkoman Salsa Kimchi Chilli picante](#). Incorpore a la mezcla los trozos de pescado, espolvoree con el ajo granulado y mezcle bien. Lleve al frigorífico por 60 minutos.

Pasos 2

Mientras tanto, corte la col roja, agréguele 2 cucharaditas de zumo de limón y sazone con sal. Deje reposar entre 30-40 minutos.

Pasos 3

Pique las zanahorias en tiras finas (p.ej. usando un pelador). Transfiéralas al bol y añada 1 cucharadita de zumo de limón y una cucharadita de Salsa de [Kikkomann Salsa de Soja](#).

Pasos 4

Caliente el restante de aceite de oliva en una sartén y sofría los trozos de pescado marinados (por ambos lados hasta que doren).

Pasos 5

Corte los panes horizontalmente por la mitad. Caliente la mantequilla en una sartén y tuéstelos en ella (con la parte cortada hacia abajo).

Pasos 6

En un bol, prepare la salsa mezclando el yogur griego, la mostaza inglesa y la Dijon.

Pasos 7

Unte los lados internos del pan con la salsa, en uno de ellos coloque las hojas de lechuga, luego el pescado, la lombarda, la zanahoria y cubra la hamburguesa con la otra mitad del pan.