KIKKOMAN

Hamburguesa de tofu con ensalada de col al Teriyaki y aderezo sriracha

Tiempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1.481 kJ / 353 Kcal

Grasas: **8,2 g** Proteínas: **17,2 g**
Carbohidratos: **48,5 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para la ensalada de col

150 g	col lombarda
1	zanahoria grande
3 cucharadas	Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados
1 cucharada	yogur de avena (alternativa: yogur de soja)
1 cucharadita	mostaza
	Pimienta recién molida

Para el aliño

2 cucharadas	yogur de avena (alternativa: yogur de soja)
2 cucharadas	salsa chile sriracha
1,5 cucharada	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Además

350 g	tofu
2 cucharadas	harina integral
1 cucharada	sésamo
	Sal, pimienta recién molida
2,5 cucharadas	aceite vegetal
1	cebolla roja
50 g	lechuga
4	panecillos de

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la ensalada de col, retire las hojas exteriores de la col lombarda, corte en forma de cuña el troncho de la col y corte la col en tiras finas. Limpie la zanahoria, pélela y córtela en tiras con un pelador. Remueva la marinada Teriyaki, el yogur y la mostaza, mezcle con la col y la zanahoria, y sazone con pimienta.

Pasos 2

Para el aderezo mezcle el yogur, sriracha y salsa de soja. Corte el tofu en cuatro rebanadas. Mezcle la harina y las semillas de sésamo, dele la vuelta al tofu varias veces y sazone con sal y pimienta. Caliente el aceite en una sartén y fría el tofu por ambos lados durante unos 3-4 minutos. Pele la cebolla y córtela en tiras. Lave la ensalada y séquela.

Pasos 3

Corte los panecillos por la mitad. Cubra la parte inferior con ensalada de col al Teriyaki, lechuga, tofu, kimchi y cebollas, rocíe con aderezo, coloque la parte superior encima y sirva la hamburguesa de tofu.

hamburguesas

100 g kimchi