KIKKOMAN

Burger de tofu aux champignons

durée totale **25 min.** **15 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.932 kJ / 701 kcal

Matières grasses: **33,5 g** Protéines: **26 g**
Glucides: **74 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

120 g	de champignons de Paris
0,5	citron (pour le jus)
1 càs	d'huile d'olive
180 g	de tofu fumé
1 càs	de fécule de pomme de terre
2 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de miel
Sauce:	
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de ketchup épicé
1 càc	de mayonnaise
2 càs	de persil haché
1 càc	de piment haché
En plus:	
2	petits pains à l'avoine
20 g	de roquette
1	tomate

PRÉPARATION

Étape 1

120 g de champignons de Paris - **0,5** citron (pour le jus) - **1 càs** d'huile d'olive
Couper les champignons en lanières, puis les frotter à du jus de citron et les faire revenir dans l'huile d'olive.

Étape 2

180 g de tofu fumé - **1 càs** fécule de pomme de terre - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** de miel
Couper le tofu en deux dans le sens de la longueur, l'enrober de fécule de pomme de terre et le faire frire dans l'huile de sésame grillé Kikkoman jusqu'à ce qu'il dore bien. Chauffer la sauce soja Kikkoman avec le miel dans une autre poêle. Faire ensuite caraméliser le tofu dans le miel.

Étape 3

Et en plus:

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** de ketchup épicé - **1 càc** de mayonnaise - **2 càs** de persil haché - **1 càc** de piment haché - **2** petits pains à l'avoine - **20 g** de roquette - **1** tomate
Mélanger les ingrédients pour la sauce. Couper les petits pains à l'avoine complètement ouverts et disposer la roquette, 2 tranches de tomate et le tofu frit sur les moitiés inférieures. Étaler la sauce sur le tofu, ajouter les champignons cuits et recouvrir avec les moitiés supérieures des petits pains.