

Hamburger Teriyaki sésame

durée totale **30 min.** 30 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.021 kJ / 483 kcal

Matières grasses: **26,1 g** Protéines: **20,2 g**
Glucides: **43,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1 càs	cuillère à soupe d'huile
4	steaks hachés de bœuf
4	pains ronds parsemés de grains de sésame
8 càs	<u>Sauce Teriyaki au sésame grillé Kikkoman</u>
4	tranches de fromage cheddar
	Quelques feuilles de salade
0,5	oignon rouge
1	tomate

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire les steaks à la poêle, selon votre goût. Réduire la température et ajouter la sauce Teriyaki Kikkoman dans la poêle, faire cuire quelques minutes en y retournant les steaks. Déposer une tranche de cheddar sur chaque steak et laisser fondre.

Étape 2

Découper les pains en deux et les toaster. Dresser les hamburgers en déposant successivement sur un demi pain : la salade, les tranches d'oignon et de tomates, le steak, une cuillerée de sauce de cuisson à la Teriyaki et refermer avec l'autre demi pain.

Étape 3

Cuisson au barbecue

Huiler les deux côtés des steaks et les faire cuire selon votre goût sur le barbecue. Puis enduire les steaks de sauce Teriyaki Kikkoman et terminer la cuisson. Ajouter les tranches de cheddar sur les steaks pour qu'elles fondent.