KIKKOMAN

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	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
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 cuillérée de sauce de cuisson à la Teriyaki et refermer avec l'autre demi pain.