

Miniburgers met yoghurt dip

totale tijd **15 min.** 10 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.135 kJ / 510 kcal

Vetten: **24 g** Eiwitten: **34 g**
Koolhydraten: **36 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

200 g	kalkoengehakt
3	eieren (1 rauw en 2 hardgekookt)
1,25 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
0,5 tl	peper
3 el	<u>Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl</u>
1,5 el	plantaardige olie
	Een paar blaadjes sla
0,5	rode ui
50 g	suikermâis uit blik
1 el	yoghurt

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g kalkoengehakt - **1** ei (rauw) - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 tl** peper - **3 el** Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl - **1,5 el** plantaardige olie
Meng het kalkoengehakt, ei, Kikkoman Sojasaus, peper en 1 eetlepel Kikkoman Panko. Vorm er burgers van, bestrijk ze met de resterende Kikkoman Panko en bak ze aan beide kanten in de plantaardige olie tot ze goudbruin en gaar zijn.

Stap 2

Een paar blaadjes sla - **0,5** rode ui - **50 g** suikermâis uit blik - **1 el** yoghurt - **0,25 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2** hardgekookte eieren
Snijd de rode ui in dunne plakjes en doe deze samen met de sla en suikermâis in blik in een kom. Meng de yoghurt met de Kikkoman Sojasaus tot een eenvoudige dressing, voeg deze toe aan de salade en meng goed. Snijd de eieren in vieren en leg ze erop. Serveer de burgers met de salade.