

Pikante visburger met kool- en wortelsla

totale tijd **75 min.** 5 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd 60 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
1570 kJ / 375 kcal

Vetten: **13,7 g** Eiwitten: **24,2 g**
Koolhydraten: **38,1 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

- 200 g** tilapiafilets zonder graat, of andere witte vis
- 3 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
- 1 eetlepel** olijfolie
- 1 snufje** knoflookgranulaat
- 0,5 theelepel** Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi
- 2** hamburgerbroodjes
- 1 theelepel** boter
- paar blaadjes sla
- 4** plakjes tomaat
- 50 g** rode kool
- 50 g** wortel
- 3 theelepels** citroensap
- 1 snufje** zout
- Saus:**
- 40 g** natuurlijke Griekse yoghurt
- 1 theelepel** Engelse mosterd
- 1 theelepel** dijonmosterd

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng in een kom 2 theelepels [Kikkoman Sojasaus](#), ½ theelepel olijfolie en [Kikkoman Kimchi Chilisaus](#), voeg stukjes vis toe, bestrooi met knoflookkorrels en meng. Minimaal 60 minuten in de koelkast laten staan.

Stap 2

Snijd ondertussen de rode kool fijn, voeg 2 theelepels citroensap toe en breng op smaak met zout. Laat 30-40 minuten staan.

Stap 3

Snijd de wortel in dunne reepjes (bijvoorbeeld met een julienne-dunschiller). Doe in een kom en voeg 1 theelepel citroensap en 1 theelepel [Kikkoman Sojasaus](#) toe.

Stap 4

Verhit de resterende olijfolie in een koekenpan en bak de gemarineerde stukken vis (aan beide kanten tot ze bruin zijn).

Stap 5

Snijd de broodjes horizontaal doormidden. Verhit de boter in een koekenpan en rooster de broodjes (gesneden kant naar beneden).

Stap 6

Maak in een kom de saus: meng Griekse yoghurt, Engelse mosterd en dijonmosterd.

Stap 7

Smeer de onderste helften van de broodjes in met de saus, leg de slablaadjes erop, dan de vis, plakjes tomaat, rode kool en wortel. Leg de andere broodjeshelften erop.