

Revolutie van de rijstburger met pittige tonijn

totale tijd **25 min.** 20 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

4.689 kJ / 1.120 kcal

Vetten: **36,5 g** Eiwitten: **87,1 g**

Koolhydraten: **106,4 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

380 g	gekookte sushirijst
2 el	olie
2	tonijnsteaks van 200 g per stuk
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
2 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
1 el	honing
1 el	citroensap
1	knoflook
0,5 tl	peper
Saus:	
2 el	mayonaise
0,5 tl	geraspte gember
2 el	limoensap
0,5 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
Extra:	
2	slabladen
2 el	zwarte sesamzaadjes
1 el	gehakte lente-ui
1	mango
1	komkommer

VOORBEREIDING

Stap 1

380 g gekookte sushirijst - **2 el** olie

Bekleed een ronde vorm van ongeveer 12 cm in diameter met vershoudfolie. Plaats $\frac{1}{4}$ van de gekookte sushirijst hierin en druk dit stevig aan. Haal de rijst voorzichtig samen met de folie uit de vorm, wikkel het in en leg apart. Maak nog drie burgers met de overgebleven rijst en zet ze 30 minuten in de koelkast. Frituur de rijstburgers daarna in een goed verhitte koekenpan totdat ze goudbruin zijn aan beide kanten.

Stap 2

2 tonijnsteaks van 200 g per stuk - **4 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **2 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 el** honing - **1 el** citroensap - **1** knoflook - **0,5 tl** peper
Was en droog de tonijn. Meng dit met Kikkoman Sojasaus Minder Zout, Kikkoman Sesamolie, honing, citroensap, gehakte knoflook en peper. Marineer de tonijnsteaks circa 20 minuten in de marinade. Haal ze eruit en grill ze 1-2 minuten aan beide kanten. Bewaar wat van de marinade voor later.

Stap 3

2 el mayonaise - **0,5 tl** geraspte gember - **2 el** limoensap - **0,5 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
Meng de mayonaise met de geraspte gember, limoensap en Kikkoman Sojasaus Minder Zout.

Stap 4

2 slabladen - **2 el** zwarte sesamzaadjes - **1 el** gehakte lente-ui - **1** mango - **1** komkommer

Verdeel de mayonaise over de rijstburger. Plaats de sla en tonijnsteak hierbovenop en sprenkel een eetlepel van de overgebleven marinade eroverheen. Garneer met de sesamzaadjes en lente-ui. Leg de andere rijstburger erbovenop en serveer warm.