

Ingrediënten voor 2 personen

Burgers: 2 tonijnsteaks (vriezer, ontdooid) 1 lenteui 1 eetlepel (Japans) broodkruim 1 eetlepel bloem 2 eetlepels Teriyaki saus 1 eetlepel sesamzaadjes (zwarte en/of witte) peper en zout 2 ronde harde broodjes garnering: 1 grote wortel of zakje wortels julienne eventueel een paar radijsjes 1 lenteui 1 eetlepel rijstazijn 1 theelepel sesamzaadjes 4 eetlepels mayonaise 1/4 theelepel wasabipasta peper en zout frietjes: 2 zoete aardappels fijn maïsmeel of bloem olijfolie peper en zout optioneel: Japanese style mayo spicy (Saitaku)

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Japans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Japanse tonijnburger

Ditmaal ben ik op de Japanse tour gegaan. Ik vind het zo leuk om een thema aan een gerecht te verbinden en om andere keukens te ontdekken. Laat je verrassen door deze smaakvolle en gezonde burger! <https://chivanne.nl/japanse-tonijnburgers/>

Hulpmiddelen

Keukenmachine of hakmolen

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor naar 200 graden hete lucht. Schil de zoete aardappels en snijd ze in de vorm van frietjes. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat, sprenkel er wat olijfolie over, kruid met peper en zout en meng goed door elkaar zodat de frietjes volledig bedekt zijn. Hussel er een eetlepel fijn maïsmeel overheen en bak de frietjes in 35 minuten droog en redelijk krokant. Halverwege draai je de frietjes om. Kook je voor meer dan 2 man dan zou ik 2 bakplaten gebruiken. Houd ze in de gaten zodat de randjes niet te veel verbranden. Snijd de tonijn en 1 lenteui in grove stukken en maal in de keukenmachine fijn. Meng er versgemalen peper en zout en 1 eetlepel Japans broodkruim doorheen. Vorm 2 burgers van de tonijn en laat ze in de koelkast opstijven. Hak 1 lenteui fijn en snijd de wortel met behulp van een keukenmachine julienne of gebruik dus een kant en klaar zakje wortel julienne. Snijd de radijsjes fijn of gebruik tegelijk met de wortels de keukenmachine. Meng in een kom de lenteui, wortel, radijs, peper en zout, theelepel sesamzaadjes en 1 eetlepel rijstazijn door elkaar. Laat afgedekt in de koelkast staan tot gebruik. Meng in een kommetje 4 eetlepels mayonaise met ¼ theelepel wasabipasta. Laat ook afgedekt in de koelkast staan tot gebruik. Strooi wat bloem over de burgers. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de tonijnburgers op middelmatig vuur aan beiden kanten goudbruin, voor ongeveer 2 minuten per kant. Hevel ze over naar een bord en sprenkel er Teriyaki saus overheen. Wentel ze in de saus om en bestrooi de burgers met sesamzaadjes. Snijd de broodjes doormidden en verdeel de salade over de onderste helft van het broodje. De bovenkant van het broodje besmeer je met de wasabimayonaise. Leg de burger op de broodjes en serveer met de zoete aardappelfrietjes en Japanse mayonaise.

