

Киноа а-ля табуле с фалафелем и соевым майонезом

Общее время 60 мин 30 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 753 кДж / 896 ккал

Жиры: 37 г Белки: 28 г
Углеводы: 114 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г трёхцветной киноа
1 большой огурец
1 красный лук
1 перец чили
2 помидора
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка мяты
0,5 пучка кинзы
3 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
4 ст. л. оливкового масла
Фалафель:
200 г нута (предварительно замоченного)
1 небольшая луковица
1 ст. л. рубленой кинзы
1 ст. л. рубленой петрушки
0,75 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. молотого чили
1 ч. л. сухого чеснока
3 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ч. л. пищевой соды
50 мл растительного масла для жарки
Майонез:
3 ст. л. майонеза
90 мл соевого соуса натурального брожения Kikkoman

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г трёхцветной киноа - 1 большой огурец - 1 красный лук - 1 перец чили - 2 помидора - 0,5 пучка петрушки - 0,5 пучка мяты - 0,5 пучка кинзы - 3 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - 4 ст. л. оливкового масла
Отварите киноа в кипящей воде в течение 10–15 минут до мягкости. После приготовления оставьте остывать. Нарезьте огурец небольшими кубиками. Мелко порубите лук и перец чили. Помидоры нарежьте кубиками. Порубите мяту, кинзу и петрушку. Поместите овощи и зелень в миску. Добавьте готовую киноа, соус Понзу Kikkoman Лимон и оливковое масло. Все тщательно перемешайте.

Шаг 2

200 г нута (предварительно замоченного) - 1 небольшая луковица - 1 ст. л. рубленой кинзы - 1 ст. л. рубленой петрушки - 0,75 ч. л. молотой зиры - 0,5 ч. л. молотого кориандра - 0,5 ч. л. молотого чили - 1 ч. л. сухого чеснока - 3 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - 1 ч. л. пищевой соды
Порубите лук. Добавьте его в блендер вместе с нутом (или измельчите смесь в мясорубке или картофелемялке). Затем добавьте специи, соевый соус Kikkoman, соду и зелень и все перемешайте. Сформируйте из получившейся смеси котлетки.

Шаг 3

50 мл растительного масла для жарки - 3 ст. л. майонеза - 90 мл соевого соуса натурального брожения Kikkoman - 1 ч. л. мёда - 1 ч. л. масла

1 ч. л. мёда
1 ч. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута

Дополнительно:

1 ст. л. рубленой петрушки

Kikkoman из поджаренного кунжута - **1 ст. л.**
рубленой петрушки

Обжарьте котлеты в раскаленном масле.

Смешайте в миске майонез, соевый соус

Kikkoman, мёд и масло Kikkoman из

поджаренного кунжута. Подавайте салат с

нутовыми котлетами и соевым майонезом,

посыпав зеленью.