Веганские оладьи с салатом из фенхеля

Общее время **70 мин** **40 мин** Время подготовки **30 мин** Время приготовления **60 мин** Время выдержки

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для оладьев:

70 г	охлаждённой аквафабы
10 г	сахарной пудры
10 г	картофельного крахмала
600 г	пшеничной муки
14 г	пекарского порошка
10 г	пищевой соды
700 мл	несладкого соевого молока
20 мл	яблочного уксуса
50 мл	рапсового масла

Для салата:

300 г	фенхеля (1 луковица с листьями), мелко нарезанного
500 г	белокочанной капусты, мелко нарезанной
5 г	коричневого сахара
400 г	апельсинов
100 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
2 г	свежемолотого чёрного перца
20 г	семян подсолнечника или тыквы

Дополнительно:

грейпфрутов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Взбивайте охлажденную аквафабу венчиком не менее 5 минут до образования острых пиков. Добавьте сахарную пудру и взбивайте 1 минуту. Добавьте крахмал и взбивайте еще минуту.

Шаг 2

Смешайте в миске муку, пекарский порошок и соду. Смешайте соевое молоко с уксусом и вылейте в миску вместе с маслом. Энергично перемешайте все ингредиенты, пока они не соединятся. Аккуратно добавьте половину взбитой аквафабы, затем вторую половину.

Шаг 3

Выкладывайте тесто ложкой (примерно 100 г на каждый оладушек) на сухую разогретую сковороду и готовьте оладьи по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Шаг 4

Отделите веточки фенхеля, чтобы использовать их позже. Разомните фенхель и капусту вместе с сахаром и солью в миске. Натрите цедру одного апельсина. Разрежьте все апельсины пополам и выжмите сок в капустную смесь. Добавьте соевый соус Kikkoman, апельсиновую цедру и приправьте перцем. Хорошо перемешайте, накройте и дайте постоять 1 час.

Шаг 5

Обжарьте семечки на сухой сковороде и оставьте остывать на тарелке.

Шаг 6

При необходимости слейте лишнюю жидкость с салата.

Шаг 7

Очистите грейпфрут от кожуры, удалите плёнки, чтобы получились чистые сегменты.

Шаг 8

Выложите 2–3 оладушка с капустным салатом и грейпфрутом поочередно. Украсьте мелко нарезанными веточками фенхеля.