KIKKOMAN

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. Нарежьте 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.