KIKKOMAN

Оладьи из нута и кабачков с соусом из кинзы

Общее время **45 мин** **30 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 340 кДж / 320 ккал

Жиры: **13 г** Белки: **12 г**
Углеводы: **32 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	кабачок, около 150 г
1 щепотка	соли
200 г	вареного или консервированного нута
0,5 ч. л.	гарам масала
0,25 ч. л.	чили
0,5 ст. л.	безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman
1	лук-шалот
1	зубчик чеснока
2 ст. л.	растительного масла
30 г	нутовой муки
2 ст. л.	воды
1 ст. л.	веганского йогурта
1 ст. л.	картофельного крахмала
	Масло для жарки

Соус-дип из кинзы:

100 г	веганского йогурта
50 г	веганского майонеза
3 ст. л.	сока лайма
1 ст. л.	рубленой кинзы
1 ст. л.	безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 кабачок, около 150 г - **1 щепотка** соли
Натрите кабачок на мелкой терке, положите в сито и посыпьте щепоткой соли. Перемешайте и оставьте на 15 минут. Затем отожмите лишний сок.

Шаг 2

200 г вареного или консервированного нута - **0,5 ч. л.** гарам масала - **0,25 ч. л.** чили - **0,5 ст. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman
Протрите нут со специями и безглютеновым соевым соусом до состояния грубой пасты.

Шаг 3

1 лук-шалот - **1** зубчик чеснока - **2 ст. л.** растительного масла - **30 г** нутовой муки - **2 ст. л.** воды - **1 ст. л.** веганского йогурта - **1 ст. л.** крахмала
Очистите и нарежьте кубиками лук-шалот. Чеснок раздавите. Обжарьте в столовой ложке масла и переложите в миску. Смешайте нутовую муку с водой и добавьте к луку и чесноку вместе с пюре из нута, кабачком, йогуртом и крахмалом. Перемешайте до однородной консистенции.

Шаг 4

Масло для жарки
Разогрейте масло на сковороде и выкладывайте получившуюся массу порциями по столовой ложке. Обжарьте до золотистого цвета с обеих сторон.

Шаг 5

веганского йогурта

100 г веганского йогурта - **50 г** веганского майонеза - **3 ст. л.** сока лайма - **1 ст. л.** рубленой кинзы - **1 ст. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman

Смешайте все ингредиенты в однородный соус. Подавайте с готовыми оладьями.