

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):
1340 кДж / 320 ккал

Жиры: 13 г Белки: 12 г
Углеводы: 32 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

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. Безглютеновый соевый соус 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. Безглютеновый соевый соус 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. Безглютеновый соевый соус 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.** Безглютеновый соевый соус

Tamari Kikkoman

Смешайте все ингредиенты в однородный соус.

Подавайте с готовыми оладьями.