

Hälsosam Bulgur & Kikärtsskål med vegansk fetaost

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.057 kJ / 733 kcal

Fett: **38,7 g** Protein: **38,8 g**
Kolhydrater: **46,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

För den veganska fetaosten
(alternativt: se tips)

200 g fast tofu
1 vitlöksklyfta
2 msk äppelcidervinäger
1 msk citronsaft
60 ml osötad mandel- eller
sojamjök
0,5 tsk timjan, gnuggad
0,5 tsk salt

För skålarna:

50 g bulgurvete
1 (röd) mangold (eller
radicchio eller rödkål)
100 g babybladsspenat
3 tsk Kikkoman rostad
sesamolja
285 g konserverade kikärter
(avrunna)
1 tsk limeskal och lite saft
150 ml kokosmjök
2 tsk tahini
4 tsk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
Nymalen peppar
Gurkmeja, mald

FÖRBEREDELSE

Steg 1

För vegansk feta, skär tofun i tärningar och blanda med finhackad vitlök och resterande ingredienser till marinaden. Kyl efter behov.

Steg 2

Förbered bulgurvetet enligt anvisningarna på förpackningen. Skär mangold i strimlor och fräs i 1 tsk vardera uppvärmd Kikkoman sesamolja. Upprepa med spenaten

Steg 3

För att göra såsen: Mixa 150 g kikärter med lite limezest, lite limejuice efter smak och kokosmjölken, värm upp och tillsätt sedan tahini, Kikkoman sojasås, peppar och gurkmeja.

Steg 4

Stek de återstående kikärtorna i 1 tsk uppvärmd Kikkoman sesamolja i ca 2 minuter.

Steg 5

Lägg bulgur med spenat, mangold och resterande kikärter och vegansk fetaost i skålar, ringla över den varma kikärtssåsen och servera.