

Kikärts- och zucchinipannkakor med korianderdipp

Total tid **45 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.340 kJ / 320 kcal

Fett: **13 g** Protein: **12 g**

Kolhydrater: **32 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	zucchini, ca 150 g
1 nypa	salt
200 g	kokta kikärter (eller konserverade)
0,5 tsk	garam masala
0,25 tsk	chilipulver
0,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
1	schalottenlök
1	vitlösklyfta
2 msk	olja
30 g	kikärtsmjöl
2 msk	vatten
1 msk	vegansk yoghurt
1 msk	potatismjöl
	Matlagningsolja
Korianderdipp:	
100 g	vegansk yoghurt
50 g	vegansk majonnäs
3 msk	limejuice
1 msk	hackad koriander
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 zucchini, ca 150 g - **1 nypa** salt

Riv zucchini med ett fint rivjärn, lägg i en sil och strö över en nypa salt. Blanda och låt stå i 15 minuter. Pressa sedan ur överflödigt juice.

Steg 2

200 g kokta kikärter (eller konserverade) - **0,5 tsk**

garam masala - **0,25 tsk** chilipulver - **0,5 msk**

Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås

Mosa kikärtorna med kryddorna och den glutenfria sojasåsen till en inte helt slät pasta.

Steg 3

1 schalottenlök - **1** vitlösklyfta - **2 msk** olja - **30 g**

kikärtsmjöl - **2 msk** vatten - **1 msk** vegansk

yoghurt - **1 msk** potatismjöl

Skala och tärna schalottenlöken. Krossa vitlöken i en vitlökspress. Fräs i en matsked olja och lägg i en skål. Tillsätt de mosade kikärterna, avrunnen zucchini, kikärtsmjöl blandat med vatten, yoghurt och potatismjöl. Blanda till en jämn konsistens.

Steg 4

Matlagningsolja

Hetta upp oljan i en stekpanna och häll i smeten i matskedsstora portioner. Stek tills de är gyllenbruna på båda sidor.

Steg 5

100 g vegansk yoghurt - **50 g** vegansk majonnäs -

3 msk limejuice - **1 msk** hackad koriander - **1 msk**

Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås

Blanda alla dippingredienserna till en enhetlig sås.

Servera med de förberedda zucchini- och

kikärtspannkakorna.