

Quinoa à la tabbouleh med falafel och sojamajo

Total tid **60 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.753 kJ / 896 kcal

Fett: **37 g** Protein: **28 g**
Kolhydrater: **114 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g färgglad quinoa
1 stor grön gurka
1 rödlök
1 chilipeppar
2 röda tomater
0,5 knippe persilja
0,5 knippe mynta
0,5 knippe koriander
3 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
4 msk olivolja
Falafel:
200 g kikärter (tidigare blötlagda)
1 liten lök
1 msk hackad koriander
1 msk hackad persilja
0,75 tsk spiskummin
0,5 tsk mald koriander
0,5 tsk chili
1 tsk granulerad vitlök
3 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk bikarbonat
50 ml olja för stekning
Majonnäs:
3 msk majonnäs
90 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk honung
1 tsk Kikkoman rostad sesamolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g färgglad quinoa - **1** stor grön gurka - **1** rödlök - **1** chilipeppar - **2** röda tomater - **0,5 knippe** persilja - **0,5 knippe** mynta - **0,5 knippe** koriander - **3 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **4 msk** olivolja
Koka quinoan i kokande vatten i 10-15 minuter tills den är mjuk. Låt svalna efter tillagning. Skär gurkan i små tärningar. Hacka löken fint. Hacka chilipeppar. Tärna tomaterna. Hacka mynta, koriander och persilja. Lägg grönsakerna i en skål. Tillsätt den kokta quinoan, Kikkoman Ponzu citron och olivolja. Blanda allt ordentligt.

Steg 2

200 g kikärter (tidigare blötlagda) - **1** liten lök - **1 msk** hackad koriander - **1 msk** hackad persilja - **0,75 tsk** spiskummin - **0,5 tsk** mald koriander - **0,5 tsk** chili - **1 tsk** granulerad vitlök - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** bikarbonat
Hacka löken. Tillsätt den i en mixer tillsammans med kikärtorna (alternativt kan du mala blandningen med en färs eller krossa den med en potatisstöt). När blandningen är mald, tillsätt kryddorna, Kikkoman sojasås, bikarbonat och örter och blanda allt. Forma blandningen till biffar.

Steg 3

50 ml olja för stekning - **3 msk** majonnäs - **90 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** honung - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** hackad persilja
Stek biffarna i het olja. Blanda majonnäsen, Kikkomans sojasås, honung och Kikkomans sesamolja i en skål. Servera salladen med biffarna

Garnering:

1 msk hackad persilja

och sojamajonnäsen och strö över persilja.