

Quinoa à la tabbouleh med falafel og sojamayo

Samlet tid **60 min.** 30 min. Arbejdstid 30 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.753 kJ / 896 kcal

Fedt: **37 g** Protein: **28 g**
Kulhydrater: **114 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g farverig quinoa
1 stor grøn agurk
1 rødløg
1 chili
2 røde tomater
0,5 bundt persille
0,5 bundt mynte
0,5 bundt koriander
3 spsk. Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
4 spsk. olivenolie
Falafler:
200 g kikærter (lagt i blød)
1 lille løg
1 spsk. hakket koriander
1 spsk. hakket persille
0,75 tsk. spidskommen
0,5 tsk. stødt koriander
0,5 tsk. chili
1 tsk. hvidløgsgranulat
3 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk. natron
50 ml stegeolie
Mayonnaise:
3 spsk. mayonnaise
Mayonnaise:
90 ml Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk. honning
1 tsk. Kikkoman Ristet Sesamolie

FREM GANGSMÅDE

Step 1

200 g farverig quinoa - **1** stor grøn agurk - **1** rødløg - **1** chili - **2** røde tomater - **0,5 bundt** persille - **0,5 bundt** mynte - **0,5 bundt** koriander - **3 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma - **4 spsk.** olivenolie
Tilbered quinoa i kogende vand i 10-15 minutter, indtil den er mør. Lad den køle af. Skær agurken i små tern. Hak løget fint, og hak chilien. Skær tomaterne i tern, og hak mynte, koriander og persille. Læg alle grøntsagerne i en skål, tilsæt den tilberedte quinoa samt Kikkoman ponzu citrus sojasauce og olivenolie. Bland det hele godt sammen.

Step 2

200 g kikærter (lagt i blød) - **1** lille løg - **1 spsk.** hakket koriander - **1 spsk.** hakket persille - **0,75 tsk.** spidskommen - **0,5 tsk.** stødt koriander - **0,5 tsk.** chili - **1 tsk.** hvidløgsgranulat - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsk.** natron
Hak løget. Læg det i en blender sammen med kikærterne og blend det (alternativt kan du kværne blandingen i en kødhakker eller med en kartoffelpresser). Bland den mosede masse godt sammen med krydderierne, Kikkoman sojasauce, natron og krydderurter. Form massen til små bøffer.

Step 3

50 ml stegeolie - **3 spsk.** mayonnaise - **90 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsk.** honning - **1 tsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **1**

Pynt:

1 spsk. hakket persille

spsk. hakket persille

Steg falaflerne i varm olie. Bland mayonnaise med Kikkoman sojasauce, honning og Kikkoman sesamolie i en skål. Server salaten med de færdige falafler og sojamayo, og pynt med krydderurter inden servering.