

Soya mayonez ve falafel eşliğinde kinoalı tabbule

toplam süre **60 dak.** 30 dak. hazırlık süresi 30 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.753 kJ / 896 kcal

Yağ: **37 gr** Protein: **28 gr**
Karbonhidrat: **114 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr renkli kinoa
1 adet büyük salatalık
1 adet kırmızı soğan
1 adet kırmızı acı biber
2 adet kırmızı domates Y
0,5 demet maydanoz
0,5 demet nane
0,5 demet kişniş
3 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Limonlu
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Falafel için:
200 gr nohut (önceden ıslatılmış)
1 adet doğranmış küçük soğan
1 yemek kaşığı doğranmış kişniş
1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
0,75 tatlı kaşığı kimyon
0,5 tatlı kaşığı toz kişniş
0,5 tatlı kaşığı acı biber
1 tatlı kaşığı toz sarımsak
3 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı karbonat
50 ml kızartma yağı
Mayonez için:

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr renkli kinoa - **1** adet büyük salatalık - **1** adet kırmızı soğan - **1** adet kırmızı acı biber - **2** adet kırmızı domates - **0,5 demet** maydanoz - **0,5 demet** nane - **0,5 demet** kişniş - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **4 yemek kaşığı** kaşığı zeytinyağı
Kinoayı kaynayan suda 10-15 dakika, yumuşayana kadar pişirin. Pişince soğumaya bırakın. Salatalığı küçük küpler halinde doğrayın. Soğanı ince kıyın. Acı biberi doğrayın. Domatesleri küp küp doğrayın. Nane, kişniş ve maydanozu kıyın. Sebzeleri bir kâseye alın. Pişmiş kinoayı, Kikkoman Ponzu Lemon ve zeytinyağını ekleyin. Hepsini iyice karıştırın.

Adım 2

200 gr nohut (önceden ıslatılmış) - **1** adet doğranmış küçük soğan - **1 yemek kaşığı** doğranmış kişniş - **1 yemek kaşığı** doğranmış maydanoz - **0,75 tatlı kaşığı** kimyon - **0,5 tatlı kaşığı** toz kişniş - **0,5 tatlı kaşığı** acı biber - **1 tatlı kaşığı** toz sarımsak - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** karbonat
Soğanı doğrayın. Blender'a nohutlarla birlikte ekleyin (alternatif olarak kıyım makinesiyle çekebilir veya patates ezici ile ezebilirsiniz). Karışım çekilince baharatları, Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce'ü, karbonatı ve otları ekleyip hepsini karıştırın. Karışımdan köfteler oluşturun.

Adım 3

50 ml kızartma yağı - **3 yemek kaşığı** mayonez - **90 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

3 yemek kaşığı mayonez
90 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı bal
1 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuř Susam Yağı
1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz

- **1 tatlı kaşığı** bal - **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuř Susam Yağı - **1 yemek kaşığı** doğranmış maydanoz
Oluřturduđunuz kofteleri kızgın yağda kızartın. Mayonez, Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce, bal ve Kikkoman Toasted Sesame Oil'i bir kâsede karıştırın. Salatayı kofteler ve soya mayonezi ile servis edin. Üzerine otlar serpin.