KIKKOMAN

Humuslu ve kekikli teriyaki soğanlı waffle

toplam süre **170 dak.** **20 dak.** hazırlık süresi **150 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.818 kJ / 673 kcal

Yağ: **43,3 gr** Protein: **7,4 gr**
Karbonhidrat: **59,9 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Waffle:

320 gr	vegan doğal yoğurt
125 ml	bitki bazlı süt
4 yemek kaşığı	sıvı yağ
130 gr	pirinç unu
80 gr	patates nişastası
1 tatlı kaşığı	psyllium kabuğu
1 tatlı kaşığı	karbonat
1 tatlı kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu

Humus:

100 gr	nohut
1 tatlı kaşığı	karbonat
2 yemek kaşığı	tahin ezmesi
0,5	limon
1	küçük diş sarımsak
1 tatlı kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu
0,5 tatlı kaşığı	kimyon
4 yemek kaşığı	zeytinyağı

Teriyaki soğanı:

1	soğan
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
0,5 tatlı kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu
1 tutam	karabiber
1 yemek kaşığı	Kikkoman Glutensiz Teriyaki Marine

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Vegan yoğurdu oda sıcaklığına kadar ısıtın. Bitki bazlı sütü ve yağı ekleyin ve karıştırın. Pirinç unu, patates nişastası, psyllium kabuğu, kabartma tozu ve Kikkoman soya sosunu ekleyin. İyice karıştırın.

Adım 2

Hazırlanan hamuru waffle pişirmek için kullanın.

Adım 3

Nohutları ½ çay kaşığı karbonat eklenmiş suda bir gece bekletin. Durulayın, üzerini taze su ile kapatın ve ½ çay kaşığı daha karbonat ekleyin. Nohutlar yumuşayana kadar yaklaşık 2 saat pişirin. Süzülmüş nohutlar hala ılıkken tahin, limon suyu, sarımsak, Kikkoman soya sosu ve kimyon ile karıştırın. Karışımı iyi bir blenderda pürüzsüz, kadifemsi bir kıvama gelene kadar püre haline getirin ve yavaş yavaş zeytinyağını ekleyin.

Adım 4

Soğanı şeritler halinde kesin, zeytinyağında birkaç dakika kavurun ve ardından Kikkoman soya sosunu ekleyin. Soğan yumuşadıktan sonra Kikkoman teriyaki marinesini ve kekik yapraklarını ekleyin ve biraz daha kavurun.

Adım 5

Waffle'ların üzerine humus sürün, ardından dilimlenmiş avokado ve teriyaki soğanı ekleyin.

1 yemek kaşığı	taze kekik yaprağı	Taze kekik ile süsleyin ve servis edin.

Ek olarak:

1	avokado
	Garnitür için kekik