

Vegan peynirle sağlıklı Bulgur ve Nohut Kasesi

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.057 kJ / 733 kcal

Yağ: **38,7 gr** Protein: **38,8 gr**
Karbonhidrat: **46,3 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Vegan peynir için (Alternatif: İpucuna bakın)

200 gr sert Tofu
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı elma sirkesi
1 yemek kaşığı limon suyu
60 ml şekerless badem veya soya sütü
0,5 tatlı kaşığı ufalanmış kekik
0,5 tatlı kaşığı tuz

Kaseler için

50 gr bulgur
1 (kırmızı saplı) pazı (veya kırmızı hindiba ya da kırmızı lahanası)
100 gr bebek ıspanak
3 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
285 gr konserve nohut (suyu süzölmüş)
1 tatlı kaşığı misket limonu kabuğı ve biraz suyu
150 ml Hindistan cevizi sütü
2 tatlı kaşığı tahin
4 tatlı kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Taze çekilmiş karabiber
Toz zerdeçal

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Vegan peynir için Tofu'yu küp küp doğrayın ve ince doğranmış sarımsak ve marinasyon için kalan malzemelerle karıştırın. Kullanana kadar buzdolabında tutun.

Adım 2

Bulguru ambalajındaki talimatlara göre hazırlayın. Pazıyı şeritler halinde doğrayın ve ısıttığınız 1 tatlı kaşığı Kikkoman Susam Yağı soteleyin. Aynı işlemi ıspanakla tekrarlayın.

Adım 3

Sosu için 150 gr nohudu biraz misket limonu kabuğı, biraz misket limonu suyu ve Hindistan cevizi sütüyle lezzetlendirerek püre haline getirin. Isıtın, ardından tahin, Kikkoman Soya Sosu, karabiber ve zerdeçalı ekleyin.

Adım 4

Kalan nohutları ısıttığınız 1 tatlı kaşığı Kikkoman Susam Yağı yaklaşık 2 dakika kavurun.

Adım 5

Bulguru ıspanak, pazı, kalan nohutlar ve vegan peynirle birlikte kaselere bölün, üzerinde ılık nohut sosunu gezdirerek servis edin.