

Falafelit ja tabbouleh-salaatti kvinoasta

kokonaisaika **60 min** 30 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.753 kJ / 896 kcal

Rasva: **37 g** Proteiini: **28 g**
Hiilihydraatit: **114 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	eriväristä kvinoaa
1	iso kurkku
1	punasipuli
1	chilipalko
2	tomaattia
0,5 nippu	persiljaa
0,5 nippu	minttua
0,5 nippu	korianteria
3 rkl	<u>Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa</u>
4 rkl	oliiviöljyä
Falafelit:	
200 g	kikherneitä (valmiiksi liotettuja)
1	pieni sipuli
1 rkl	silputtua korianteria
1 rkl	silputtua persiljaa
0,75 tl	kuminaa
0,5 tl	jauhettua korianteria
0,5 tl	chilijauhetta
1 tl	valkosipulirouhetta
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	ruokasoodaa
50 ml	öljyä paistamiseen
Majoneesi:	
3 rkl	majoneesia
Mayonnaise:	
90 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	hunajaa
1 tl	<u>Kikkoman paahdettu</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g eriväristä kvinoaa - **1** iso kurkku - **1** punasipuli - **1** chilipalko - **2** tomaattia - **0,5 nippu** persiljaa - **0,5 nippu** minttua - **0,5 nippu** korianteria - **3 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **4 rkl** oliiviöljyä
Keitä kvinoaa kiehuvaassa vedessä 10–15 minuuttia, kunnes se pehmenee. Anna jäähtyä. Leikkaa kurkku pieniksi kuutioiksi. Silppua sipuli ja chili. Kuutioi tomaatit. Silppua minttu, korianteri ja persilja. Laita kasvikset kulhoon ja lisää keitetty kvinoaa, Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike ja oliiviöljy. Sekoita ainekset hyvin yhteen.

Vaihe 2

200 g kikherneitä (valmiiksi liotettuja) - **1** pieni sipuli - **1 rkl** silputtua korianteria - **1 rkl** silputtua persiljaa - **0,75 tl** kuminaa - **0,5 tl** jauhettua korianteria - **0,5 tl** chilijauhetta - **1 tl** valkosipulirouhetta - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** ruokasoodaa
Silppua sipuli. Lisää se kikherneiden kanssa tehosekoittimeen (voit myös käyttää lihamyllyä tai perunaprässiä). Kun seos on hienonnettu, lisää mausteet, Kikkomanin soijakastike, ruokasooda sekä yrtit ja sekoita hyvin. Muotoile seos falafeleiksi.

Vaihe 3

50 ml öljyä paistamiseen - **3 rkl** majoneesia - **90 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** hunajaa - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** silputtua persiljaa
Paista falafelit öljyssä. Sekoita majoneesi,

seesamiöljy

Koristeluun:

1 rkl

silputtua persiljaa

Kikkomanin soijakastike, hunaja sekä Kikkomanin seesamiöljy kulhossa. Tarjoile kvinoa-salaatti falafelien ja soijamajoneesin kera ja koristele yrteillä.