Kikherne-kesäkurpitsaletut

kokonaisaika **45 min** **30 min** esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.340 kJ / 320 kcal

Rasva: **13 g** Proteiini: **12 g**
Hiilihydraatit: **32 g**

AINEKSET

2 annosta

1	kesäkurpitsa, n. 150 g
1 hyppyselli nen	suolaa
200 g	keitettyjä kikherneitä (tai säilöttyjä)
0,5 tl	garam masala -mausteseosta
0,25 tl	chiliä
0,5 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
1	salottisipuli
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	öljyä
30 g	kikhernejauhoa
2 rkl	vettä
1 rkl	vegaanista jugurttia
1 rkl	perunajauhoa
	öljyä paistamiseen

Korianterikastike:

100 g	vegaanista jugurttia
50 g	vegaanista majoneesia
3 rkl	limettimehua
1 rkl	silputtua korianteria
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

1 kesäkurpitsa, n. 150 g - **1 hyppysellinen** suolaa
Raasta kesäkurpitsa ja laita se siivilään. Sekoita joukkoon hyppysellinen suolaa ja jätä 15 minuutiksi. Puristele sen jälkeen neste pois kesäkurpitsasta.

Vaihe 2

200 g keitettyjä kikherneitä (tai säilöttyjä) - **0,5 tl** garam masala -mausteseosta - **0,25 tl** chiliä - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
Soseuta kikherneet, mausteet ja Kikkoman gluteeniton soijakastike. Jätä sose hieman rouheaksi.

Vaihe 3

1 salottisipuli - **1** valkosipulinkynsi - **2 rkl** öljyä - **30 g** kikhernejauhoa - **2 rkl** vettä - **1 rkl** vegaanista jugurttia - **1 rkl** perunajauhoa
Kuori ja silppua salottisipuli. Murskaa valkosipulinkynsi. Kuullota sipuleita teelusikallisessa öljyä ja laita ne sitten kulhoon. Lisää soseutetut kikherneet, valutettu kesäkurpitsa sekä kikhernejauhot, joihin on sekoitettu vesi, jugurtti ja perunajauhot. Sekoita kaikki yhteen tasaiseksi massaksi.

Vaihe 4

öljyä paistamiseen
Kuumenna öljy paistinpannulla. Laita pannulle ruokalusikallinen taikinaa per lettu ja paista kullanruskeiksi kummaltakin puolelta.

Vaihe 5

100 g vegaanista jugurttia - **50 g** vegaanista majoneesia - **3 rkl** limettimehua - **1 rkl** silputtua korianteria - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
Sekoita kaikki ainekset kastikkeeksi ja tarjoile lettujen kanssa.