

Tahini-soijakasvikset kvinoalla

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.004 kJ / 479 kcal

Rasva: **21 g** Proteiini: **19 g**

Hiilihydraatit: **59 g**

AINEKSET

2 annosta

90 g	lehtikaalia
300 g	ruusukaalia ryöpättynä
50 g	punasipulia
3 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1 rkl	tahinia
3 rkl	vettä
2 tl	hunajaa
0,5 tl	chilihiutaleita
0,5 rkl	valkoisia seesaminsiemeniä
140 g	pakasteherneitä
150 g	keitettyä kvinoaa
0,5 rkl	silputtua persiljaa

VALMISTUS

Vaihe 1

90 g lehtikaalia - **300 g** ruusukaalia ryöpättynä - **50 g** punasipulia - **3 rkl** oliiviöljyä - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** tahinia - **3 rkl** vettä - **2 tl** hunajaa - **0,5 tl** chilihiutaleita - **0,5 rkl** valkoisia seesaminsiemeniä

Poista lehtikaalin ruodit, halkaise ruusukaalit ja suikaloi sipuli. Kuullota kasviksia oliiviöljyssä 3 minuuttia. Sekoita kulhossa Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, tahini, vesi, hunaja ja chili. Kaada kastike pannulle ja keitä seosta kokoon 8 minuuttia, kunnes kasvikset pehmenevät. Ripottele seesaminsiemeniä seoksen päälle.

Vaihe 2

140 g pakasteherneitä - **150 g** keitettyä kvinoaa - **0,5 rkl** silputtua persiljaa
Keitä herneitä 4 minuuttia, valuta ja huuhtelee kylmällä vedellä. Laita kvinoaa eväsrasiaan, lisää vaiheen 1 kasvikset sekä keitetyt herneet. Ripottele päälle silputtua persiljaa.