

Terveellinen bulgur- ja kikhernekulho, vegaanista fetajuustoa

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.057 kJ / 733 kcal

Rasva: **38,7 g** Proteiini: **38,8 g**
Hiilihydraatit: **46,3 g**

AINEKSET

2 annosta

Vegaanista fetaa varten
(vaihtoehtoisesti: katso vinkki)

200 g kiinteää tofua
1 valkosipulinkynsi
2 rkl omenasiiderietikkaa
1 rkl sitruunamehua
60 ml sokeroimatonta manteli-
tai soijamaitoa
0,5 tl riivittyä timjamia
0,5 tl suolaa

Kulhoa varten

50 g bulgurvehnää
1 (punainen) mangoldi (tai
punasalaattia tai
punakaalia)
100 g babypinaattia
3 tl Kikkoman paahdettu
seesamiöljy
285 g säilöttyjä kikherneitä
(valutettuina)
1 tl sitruunankuorta ja vähän
mehua
150 ml kookosmaitoa
2 tl tahinia
4 tl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
Vastajauhettua pippuria
Kurkumajauhetta

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuutioi tofu vegaanista fetaa varten ja sekoita hienonnetun valkosipulin ja muut ainekset marinadia varten. Jäähdytä kunnes tarvitaan.

Vaihe 2

Valmista bulgur pakkauksen ohjeen mukaan. Suikaloi mangoldi ja paista 1 teelusikallisessa kuumennettua Kikkomanin paahdettu seesamiöljy. Toista pinaatin kanssa.

Vaihe 3

Soseuta kastiketta varten 150 g kikherneitä sitruunankuoren kanssa, mausta sitruunanmehulla ja kookosmaidolla, kuumenna, lisää tahini, Kikkomanin soijakastike, pippuri ja kurkuma.

Vaihe 4

Paista jäljellä olevat kikherneet 1 teelusikallisessa kuumennettua Kikkomanin paahdettu seesamiöljy noin 2 minuutin ajan.

Vaihe 5

Laita bulgur, pinaatti, mangoldi ja jäljellä olevat kikherneet ja vegaaninen feta kulhoihin, pirskottele päälle lämmintä kikhernekastiketta ja tarjoile.