

Quinoa al estilo tabulé con falafel y mayonesa de soja.

Tiempo total **60 Mins.** 30 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.753 kJ / 896 Kcal

Grasas: **37 g** Proteínas: **28 g**
Carbohidratos: **114 g**

INGREDIENTES

2 porciones

200 g de quinoa de colores
1 pepino verde grande
1 cebolla roja
1 guindilla
2 tomates rojos
0,5 manojo de perejil
0,5 manojo de menta
0,5 manojo de cilantro
3 Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
4 cucharadas de aceite de oliva
Falafel:
200 g de garbanzos (previamente remojados)
1 cebolla pequeña
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharada de perejil picado
0,75 de comino
cucharadita
0,5 de cilantro molido
cucharadita
0,5 de guindilla
cucharadita
1 de ajo granulado
cucharadita
3 Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 de bicarbonato de sodio
cucharadita

PREPARACIÓN

Pasos 1

200 g de quinoa de colores - **1** pepino verde grande - **1** cebolla roja - **1** guindilla - **2** tomates rojos - **0,5 manojo** de perejil - **0,5 manojo** de menta - **0,5 manojo** de cilantro - **3 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **4 cucharadas** de aceite de oliva
Cocine la quinoa en agua hirviendo durante 10-15 minutos hasta que se ablande. Déjela enfriar después de la cocción. Corte el pepino y los tomates en dados pequeños. Pique la cebolla, la guindilla, la menta, el cilantro y el perejil. Coloque las verduras en un bol. Añada la quinoa cocida, el Ponzu Limón Kikkoman y el aceite de oliva. Mezcle bien.

Pasos 2

200 g de garbanzos (previamente remojados) - **1** cebolla pequeña - **1 cucharada** de cilantro picado - **1 cucharada** de perejil picado - **0,75 cucharadita** de comino - **0,5 cucharadita** de cilantro molido - **0,5 cucharadita** de guindilla - **1 cucharadita** de ajo granulado - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de bicarbonato de sodio
Pique la cebolla. Añádala a una batidora junto con los garbanzos (como alternativa, puede triturar la mezcla con una picadora o machacarla con un pasapurés). Cuando la mezcla esté triturada, añada las especias, la Salsa de Soja Kikkoman, el bicarbonato de sodio y las hierbas e intégrelo todo. Forme hamburguesas con la mezcla.

Pasos 3

50 ml de aceite para freír
Mayonesa:
3 de mayonesa
cucharadas
90 ml Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente
fermentada
1 de miel
cucharadita
1 Kikkoman aceite de
cucharadita Sésamo Toastado
Guarnición:
1 cucharada de perejil picado

50 ml de aceite para freír - **3 cucharadas** de mayonesa - **90 ml** Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de miel
- **1 cucharadita** Kikkoman aceite de Sésamo
Toastado - **1 cucharada** de perejil picado
Fría las hamburguesas en aceite caliente. Mezcle en un bol la mayonesa, la Salsa de Soja Kikkoman, la miel y el Aceite de Sésamo Kikkoman. Sirva las hamburguesas con la ensalada y la mayonesa de soja, y espolvoree con hierbas.