

Gofres con hummus y cebolla teriyaki al tomillo

Tiempo total **170 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **150 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2818 kJ / 673 Kcal

Grasas: **43,3 g** Proteínas: **7,4 g**
Carbohidratos: **59,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para los gofres:

320 g de yogur natural vegano
125 ml de leche vegetal
4 de aceite
cucharadas
130 g de harina de arroz
80 g de fécula de patata
1 de cáscara de psilio
cucharadita
1 de bicarbonato sódico
cucharadita
1 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadita Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten

Para el hummus:

100 g de garbanzos
1 de bicarbonato sódico
cucharadita
2 de pasta de tahini
cucharadas
0,5 limón
1 diente de ajo pequeño
1 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadita Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten
0,5 de comino
cucharadita
4 de aceite de oliva
cucharadas

Para la cebolla teriyaki:

1 cebolla
1 cucharada de aceite de oliva
0,5 Kikkoman Salsa de Soja

PREPARACIÓN

Pasos 1

Caliente un poco el yogur vegano hasta que alcance la temperatura ambiente. Añada la leche vegetal, el aceite y mezcle. Incorpore la harina de arroz, la fécula de patata, la cáscara de psyllium, el bicarbonato sódico y la Salsa de Soja Kikkoman. Mezcle bien.

Pasos 2

Use la mezcla preparada anteriormente para cocinar los gofres.

Pasos 3

Remoje los garbanzos toda la noche en agua con $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio. Aclárelos, cúbralos con agua fresca y añada otra $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato. Cocínelos durante aproximadamente 2 horas hasta que estén blandos.

Mientras los garbanzos escurridos aún estén calientes, mézclelos con el tahini, el zumo de limón, el ajo, la Salsa de Soja Kikkoman y el comino. Triture la mezcla en una buena batidora hasta que tenga una consistencia suave y aterciopelada, y añada poco a poco el aceite de oliva.

Pasos 4

Corte la cebolla en tiras, fríala en aceite de oliva durante unos minutos y añada la Salsa de Soja Kikkoman. Cuando la cebolla esté blanda, añada el

cucharadita Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten

1 pellizco de pimienta

1 cucharada Kikkoman Salsa Teriyaki estilo Japonés sin Gluten para Marinados

1 cucharada de hojas frescas de tomillo

Adicionales:

1 aguacate

Tomillo para adornar

Marinado Teriyaki Kikkoman, las hojas de tomillo, y sofría un poco más.

Pasos 5

Unte los gofres con hummus y, luego, cúbralos con el aguacate en rodajas y la cebolla teriyaki. Decore con tomillo fresco y sirva.