

Quinoa à la tabbouleh com falafel e maionese de soja

Tempo total **60 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.753 kJ / 896 kcal

Gorduras totais: **37 g** Proteína: **28 g**
Hidratos de carbono: **114 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g de quinoa colorida
1 pepino verde grande
1 cebola roxa
1 malagueta
2 tomates vermelhos
0,5 de salsa
punhado
0,5 de hortelã
punhado
0,5 de coentros
punhado
3 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
4 colheres de sopa de azeite
Falafel:
200 g de grão-de-bico (previamente demolido)
1 cebola pequena
1 colher de sopa de coentros picados
1 colher de sopa de salsa picada
0,75 de cominhos
colheres de chá
0,5 colheres de chá de coentros em pó
0,5 colheres de chá de malagueta
1 colher de chá de alho granulado

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de quinoa colorida - **1** pepino verde grande - **1** cebola roxa - **1** malagueta - **2** tomates vermelhos - **0,5 punhado** de salsa - **0,5 punhado** de hortelã - **0,5 punhado** de coentros - **3 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **4 colheres de sopa** de azeite

Cozinhe a quinoa em água a ferver durante 10-15 minutos até ficar macia. Deixar arrefecer após a cozedura. Corte o pepino em cubos pequenos. Pique bem a cebola. Pique a malagueta. Corte os tomates em cubos. Pique a hortelã, os coentros e a salsa. Coloque os legumes numa tigela. Adicione a quinoa cozinhada, o Kikkoman Ponzu Limão e o azeite. Misture tudo muito bem.

Passo 2

200 g de grão-de-bico (previamente demolido) - **1** cebola pequena - **1 colher de sopa** de coentros picados - **1 colher de sopa** de salsa picada - **0,75 colheres de chá** de cominhos - **0,5 colheres de chá** de coentros em pó - **0,5 colheres de chá** de malagueta - **1 colher de chá** de alho granulado - **3 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colher de chá** de bicarbonato de sódio

Pique a cebola. Coloque-a no liquidificador juntamente com o grão-de-bico (em alternativa, pode triturar a mistura com uma picadora ou esmagá-la com um esmagador de batatas). Quando a mistura estiver triturada, adicione as especiarias, o molho de soja Kikkoman, o bicarbonato de sódio e as ervas aromáticas e misture tudo. Molde a mistura em hambúrgueres.

3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
50 ml de óleo para fritar
Maionese:
3 colheres de sopa de maionese
90 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá de mel
1 colher de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
Guarnição:
1 colher de sopa de salsa picada

Passo 3

50 ml de óleo para fritar - **3 colheres de sopa** de maionese - **90 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** de mel - **1 colher de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colher de sopa** de salsa picada
Fritar os hambúrgueres em óleo quente. Misture a maionese, o molho de soja Kikkoman, o mel e o óleo de sésamo Kikkoman numa tigela. Sirva a salada com os hambúrgueres e a maionese de soja e polvilhe com ervas aromáticas.