

Waffles com húmus e cebola teriyaki com tomilho

Tempo total **170 Mins. 20 Mins.** Tempo de preparação **150 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2.818 kJ / 673 kcal

INGREDIENTES

2 Porções

Waffles:

320 g de iogurte natural vegan

125 ml de leite vegetal

4 colheres de óleo

de sopa

130 g de farinha de arroz80 g de fécula de batata1 colheres de cascas de psílio

de chá

1 colheres de bicarbonato de sódio

de chá

1 colheres Kikkoman Molho de Soja **de chá** Tamari Fermentado

Naturalmente Isento de

inaturalmente isento de

Glúten

Húmus:

100 g de grão-de-bico

1 colheres de bicarbonato de sódio

de chá

2 colheres de pasta de tahini

de sopa

0,5 limão

dente de alho pequeno1 colheresde cháde cháde cháde cháde ché

Naturalmente Isento de

Glúten

0,5 colheres de cominhos

de chá

4 colheres de azeite

de sopa

Cebola teriyaki:

1 cebola

Gorduras totais: 43,3 g Proteína: 7,4 g

Hidratos de carbono: 59,9 g

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aqueça o iogurte vegan até à temperatura ambiente. Adicione o leite vegetal e o óleo e misture. Adicione a farinha de arroz, a fécula de batata, as cascas de psílio, o bicarbonato de sódio e o molho de soja Kikkoman. Misture tudo muito bem.

Passo 2

Use a massa preparada para fazer os waffles.

Passo 3

Coloque o grão-de-bico de molho durante a noite em água com ½ colher de chá de bicarbonato de sódio. Escorra, cubra com água novamente e adicione mais ½ colher de chá de bicarbonato de sódio. Cozinhe durante cerca de 2 horas até o grão-de-bico ficar macio. Enquanto o grão-de-bico escorrido ainda está quente, misture-o com o tahini, o sumo de limão, o alho, o molho de soja Kikkoman e os cominhos. Bata a mistura num bom liquidificador até obter uma consistência suave e aveludada e adicione gradualmente o azeite.

Passo 4

Corte a cebola em tiras, frite em azeite durante alguns minutos e depois adicione o molho de soja Kikkoman. Quando a cebola estiver macia, adicione a marinada teriyaki Kikkoman e as folhas de tomilho, e frite durante mais algum tempo.

1 colheres de azeite

de sopa

0,5 colheres <u>Kikkoman Molho de Soja</u>

de chá <u>Tamari Fermentado</u>

Naturalmente Isento de

<u>Glúten</u>

1 pitada de pimenta

1 colheresKikkoman Marinadade sopaTeriyaki Sem Glúten1 colheresde folhas de tomilho

de sopa fresco

E ainda:

1 abacate

Tomilho para guarnição

Passo 5

Barre os waffles com húmus, depois cubra com o abacate fatiado e a cebola teriyaki. Decore com tomilho fresco e sirva.