

# Waffles com húmus e cebola teriyaki com tomilho

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

Informação nutricional (por porção)  
**2818 kJ / 673 kcal**

Gorduras totais: **43,3 g** Proteína: **7,4 g**  
Hidratos de carbono: **59,9 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

### Waffles:

**320 g** de iogurte natural vegan  
**125 ml** de leite vegetal  
**4 colheres de sopa** de óleo  
**130 g** de farinha de arroz  
**80 g** de fécula de batata  
**1 colher de chá** de cascas de psílio  
**1 colher de chá** de bicarbonato de sódio  
**1 colher de chá** Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten

### Húmus:

**100 g** de grão-de-bico  
**1 colher de chá** de bicarbonato de sódio  
**2 colheres de sopa** de pasta de tahini  
**0,5** limão  
**1** dente de alho pequeno  
**1 colher de chá** Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten

**0,5 colheres de chá** de cominhos

**4 colheres de sopa** de azeite

### Cebola teriyaki:

**1** cebola

## 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  $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio. Escorra, cubra com água novamente e adicione mais  $\frac{1}{2}$  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 colher de sopa** de azeite  
**0,5 colher de chá** Kikkoman Molho de Soja  
Tamari Fermentado  
Naturalmente Isento de Glúten  
**1 pitada** de pimenta  
**1 colher de sopa** Kikkoman Marinada Teriyaki Sem Glúten  
**1 colher de sopa** de folhas de tomilho 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.