

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

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](#)
1 colher de chá [Tamari Fermentado](#)
1 colher de chá [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](#)
1 colher de chá [Tamari Fermentado](#)
1 colher de chá [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 colheres de azeite
de sopa
0,5 colheres Kikkoman Molho de Soja
de chá Tamari Fermentado
Naturalmente Isento de
Glúten
1 pitada de pimenta
1 colheres Kikkoman Marinada
de sopa Teriyaki Sem Glúten
1 colheres de 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.