KIKKOMAN

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 colheres de chá	de cascas de psílio
1 colheres de chá	de bicarbonato de sódio
1 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten

Húmus:

100 g	de grão-de-bico
1 colheres de chá	de bicarbonato de sódio
2 colheres de sopa	de pasta de tahini
0,5	limão
1	dente de alho pequeno
1 colheres 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 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 sopa	de azeite
0,5 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
1 pitada	de pimenta
1 colheres de sopa	Kikkoman Marinada Teriyaki Sem Glúten
1 colheres 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.