

Insalata di quinoa alla tabbouleh con falafel

Tempo totale **60 Min** 30 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.753 kJ / 896 kcal

Grassi: **37 g** Proteine: **28 g**
Carboidrati: **114 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g di quinoa colorata
1 cetriolo verde grande
1 cipolla rossa
1 peperoncino
2 pomodori rossi
0,5 di prezzemolo
mazzetto
0,5 di menta
mazzetto
0,5 di coriandolo
mazzetto
3 cucchiiai Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
4 cucchiiai di olio d'oliva
Falafel:
200 g di ceci (precedentemente messi in ammollo)
1 cipolla piccola
1 cucchiaino di coriandolo tritato
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
0,75 di cumino
cucchiaino
0,5 di coriandolo in polvere
cucchiaino
0,5 di peperoncino in polvere
cucchiaino
1 cucchiaino di aglio in polvere
3 cucchiiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
50 ml di olio per friggere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di quinoa colorata - **1** cetriolo verde grande - **1** cipolla rossa - **1** peperoncino - **2** pomodori rossi - **0,5 mazzetto** di prezzemolo - **0,5 mazzetto** di menta - **0,5 mazzetto** di coriandolo - **3 cucchiiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **4 cucchiiai** di olio d'oliva
Cuoci la quinoa in acqua bollente per 10-15 minuti fino a quando non sarà morbida. Lascia raffreddare dopo la cottura. Taglia il cetriolo a cubetti piccoli. Trita finemente la cipolla. Trita il peperoncino. Taglia i pomodori a dadini. Trita la menta, il coriandolo e il prezzemolo. Metti le verdure in una ciotola. Aggiungi la quinoa cotta, la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman e l'olio d'oliva. Mescola tutto accuratamente.

Passaggio 2

200 g di ceci (precedentemente ammollati) - **1** cipolla piccola - **1 cucchiaino** di coriandolo tritato - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato - **0,75 cucchiaino** di cumino - **0,5 cucchiaino** di coriandolo in polvere - **0,5 cucchiaino** di peperoncino in polvere - **1 cucchiaino** di aglio in polvere - **3 cucchiiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di bicarbonato di sodio
Trita la cipolla. Mettila in un frullatore insieme ai ceci (in alternativa, puoi macinare il composto con un tritacarne o schiacciarlo con uno schiacciapastate). Quando il composto è macinato, aggiungi le spezie, la Salsa di Soia Kikkoman, il bicarbonato di sodio e le erbe aromatiche e mescola tutto. Modella il composto in polpette.

Passaggio 3

Maionese:**3 cucchiiai** di maionese**Mayonnaise:****90 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman**1 cucchiaino** di miele**1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman**Guarnizione:****1 cucchiaino** di prezzemolo tritato**50 ml** di olio per friggere - **3 cucchiiai** di maionese -**90 ml** Salsa di Soia a Fermentazione NaturaleKikkoman - **1 cucchiaino** di miele - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato

Friggi le polpette in olio caldo. Mescola la maionese, la Salsa di Soia Kikkoman, il miele e l'Olio di Sesamo Kikkoman in una ciotola. Servi l'insalata con le polpette e la maionese di soia e cospargi con le erbe aromatiche.