KIKKOMAN

Waffles con hummus e cipolla teriyaki con timo

Tempo totale **170 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **150 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.818 kJ / 673 kcal

Grassi: **43,3 g** Proteine: **7,4 g**
Carboidrati: **59,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per i waffles:

320 g	di yogurt naturale vegano
125 ml	di latte vegetale
4 cucchiai	di olio
130 g	di farina di riso
80 g	di fecola di patate
1 cucchiaino	di bucce di psillio
1 cucchiaino	di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman

Per l'hummus:

100 g	di ceci
1 cucchiaino	di bicarbonato di sodio
2 cucchiai	di pasta di tahini
0,5	limone
1	spicchio d'aglio piccolo
1 cucchiaino	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
0,5 cucchiaino	di cumino
4 cucchiai	di olio d'oliva

Per la cipolla teriyaki:

1	cipolla
1 cucchiaio	di olio d'oliva
0,5 cucchiaino	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
1 pizzico	di pepe
1 cucchiaio	Teriyaki Marinata Senza Glutine Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Scaldare lo yogurt vegano a temperatura ambiente. Aggiungere il latte vegetale e l'olio e mescolare. Aggiungere la farina di riso, la fecola di patate, le bucce di psillio, il bicarbonato di sodio e la salsa di soia Kikkoman. Frullare il tutto accuratamente.

Passaggio 2

Usare la pastella ottenuta per creare i waffle.

Passaggio 3

Lasciare in ammollo i ceci per tutta la notte con ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio. Sciacquare, coprire con acqua fresca e aggiungere un altro ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio. Cuocere per circa 2 ore fino a quando i ceci non saranno morbidi. Mentre i ceci scolati sono ancora caldi, mescolarli con la tahini, il succo di limone, l'aglio, la salsa di soia Kikkoman e il cumino. Frullare il composto in un frullatore fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata e aggiungere gradualmente l'olio d'oliva.

Passaggio 4

Tagliare la cipolla a striscioline, friggere in olio d'oliva per qualche minuto, poi aggiungere la salsa di soia Kikkoman. Una volta che la cipolla sarà diventata morbida, aggiungere la Teriyaki Marinata Kikkoman e le foglie di timo. Friggere ancora per qualche minuto il tutto.

1 cucchiaio di foglie di timo fresco

In aggiunta:

1 avocado

Timo per guarnire

Passaggio 5

Spalmare i waffle con l'hummus, poi aggiungere l'avocado affettato e la cipolla teriyaki. Guarnire con timo fresco e servire.