

Quinoa à la taboulé met falafel en sojamayo

totale tijd **60 min.** 30 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.753 kJ / 896 kcal

Vetten: **37 g** Eiwitten: **28 g**

Koolhydraten: **114 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

200 g	kleurrijke quinoa
1	grote groene komkommer
1	rode ui
1	chilipeper
2	rode tomaten
0,5 bos(je)	peterselie
0,5 bos(je)	munt
0,5 bos(je)	koriander
3 el	<u>Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof</u>
4 el	olijfolie
Falafel:	
200 g	kikkererwten (vooraf geweekt)
1	kleine ui
1 el	gehakte koriander
1 el	gehakte peterselie
0,75 tl	komijn
0,5 tl	gemalen koriander
0,5 tl	chilipoeder
1 tl	knoflookgranulaat
3 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 tl	baking soda
50 ml	olie om in te frituren
Mayonaise:	
3 el	mayonaise
Mayonnaise:	
90 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g kleurrijke quinoa - **1** grote groene komkommer - **1** rode ui - **1** chilipeper - **2** rode tomaten - **0,5 bos(je)** peterselie - **0,5 bos(je)** munt - **0,5 bos(je)** koriander - **3 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **4 el** olijfolie

Kook de quinoa 10-15 minuten in kokend water tot het zacht wordt. Laat daarna afkoelen. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Hak de ui fijn. Hak de chilipeper. Snijd de tomaten in blokjes. Hak de munt, koriander en peterselie fijn. Doe alle groenten in een kom en voeg de gekookte quinoa, Kikkoman Ponzu Citroen en olijfolie toe. Meng alles goed door elkaar.

Stap 2

200 g kikkererwten (vooraf geweekt) - **1** kleine ui - **1 el** gehakte koriander - **1 el** gehakte peterselie - **0,75 tl** komijn - **0,5 tl** gemalen koriander - **0,5 tl** chilipoeder - **1 tl** knoflookgranulaat - **3 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 tl** baking soda
Hak de ui. Doe dit samen met de kikkererwten in de blender (als alternatief kun je een mengsel maken met een hakmolen of pureestamper)). Als het mengsel is geblend, voeg dan de specerijen, Kikkoman Sojasaus, baking soda en kruiden toe en meng door elkaar. Vorm van dit mengsel de falafel.

Stap 3

50 ml olie om in te bakken - **3 el** mayonaise - **90 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 tl** honing - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 el** gehakte peterselie

1 tl honing
1 tl Kikkoman Geroosterde
Sesamolie
Garnering:
1 el gehakte peterselie

Frituur de falafel in hete olie. Meng de mayonaise met Kikkoman Sojasaus, honing en Kikkoman Sesamolie in een kom. Serveer de salade met de falafel en sojamayo en besprenkel met de verse kruiden.