

Komosa ryżowa à la tabbouleh z falafelem i majonezem sojowym

Czas ogółem **60 min** 30 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.753 kJ / 896 kcal

Tłuszcz: **37 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **114 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	kolorowej komosy ryżowej
1	duży zielony ogórek
1	czerwona cebula
1	papryczka chili
2	czerwone pomidory
0,5 pęczek	pietruszki
0,5 pęczek	mięty
0,5 pęczek	kolendry
3 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
4 łyżki	oliwy z oliwek
Falafel:	
200 g	ciecierzycy (namoczonej wcześniej)
1	mała cebula
1 łyżka	posiekanej kolendry
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
0,75 łyżeczki	kminu
0,5 łyżeczki	mielonej kolendry
0,5 łyżeczki	chili
1 łyżeczka	granulowanego czosnku
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżeczka	sody oczyszczonej
50 ml	olej do smażenia
Majonez:	
3 łyżki	majonezu
90 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g kolorowej komosy ryżowej - **1** duży zielony ogórek - **1** czerwona cebula - **1** papryczka chili - **2** czerwone pomidory - **0,5 pęczek** pietruszki - **0,5 pęczek** mięty - **0,5 pęczek** kolendry - **3 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **4 łyżki** oliwy z oliwek
Gotuj komosę ryżową we wrzącej wodzie przez 10-15 minut, aż zmięknie. Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia. Pokrój ogórka w drobną kostkę. Drobnio posiekaj cebulę. Posiekaj papryczkę chili. Pomidory pokrój w kostkę. Posiekaj miętę, kolendrę i pietruszkę. Umieść warzywa w misce. Dodaj ugotowaną komosę ryżową, Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i oliwę z oliwek. Całość dokładnie wymieszaj.

Krok 2

200 g ciecierzycy (namoczonej wcześniej) - **1** mała cebula - **1 łyżka** posiekanej kolendry - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **0,75 łyżeczki** kminu - **0,5 łyżeczki** mielonej kolendry - **0,5 łyżeczki** chili - **1 łyżeczka** granulowanego czosnku - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** sodы oczyszczonej
Posiekaj cebulę. Przełóż ją do blendera razem z ciecierzycą (możesz też użyć maszynki do mięsa lub tłuczka do ziemniaków). Do zmielonej masy dodaj przyprawy, Sos sojowy Kikkoman, sodę oczyszczoną i zioła i wymieszaj. Z mieszanki uformuj kotleciki.

Krok 3

50 ml olej do smażenia - **3 łyżki** majonezu - **90 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1**

1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Do dekoracji:

1 łyżka posiekanej pietruszki

łyżeczka miodu - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** posiekanej pietruszki

Usmaż kotleciki na gorącym oleju. W misce wymieszaj majonez, Sos sojowy Kikkoman, miód i Olej sezamowy Kikkoman. Podawaj sałatkę z falafelami i majonezem sojowym. Posyp pietruszką.