

Gofry z hummusem i cebulą teriyaki z tymiankiem

Czas ogółem **170 min** 20 min Czas przygotowania **150 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2818 kJ / 673 kcal

Tłuszcz: **43,3 g** Białko: **7,4 g**
Węglowodany: **59,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Gofry:

320 g wegańskiego jogurtu naturalnego
125 ml mleka roślinnego
4 łyżki oleju
130 g mąki ryżowej
80 g skrobi ziemniaczanej
1 łyżeczka łusek z nasion babki płesznik
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman

Hummus:

100 g ciecierzycy
1 łyżeczka sody oczyszczonej
2 łyżki pasty tahini
0,5 cytryny
1 mały ząbek czosnku
1 łyżeczka Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman

0,5 łyżeczka kuminu

4 łyżki oliwy

Cebula teriyaki:

1 cebula
1 łyżka oliwy
0,5 łyżeczka Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman
1 szczypta pieprzu
1 łyżka Teriyaki Marynata bezglutenowa Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Jogurt wegański ogrzej do temperatury pokojowej. Dodaj mleko roślinne oraz olej. Wymieszaj.

Dodaj mąkę ryżową i skrobię, łuski z nasion babki płesznik, sodę oraz Sos sojowy Kikkoman. Wymieszaj.

Krok 2

Z przygotowanego ciasta upiecz gofry.

Krok 3

Ciecierzycę namaczaj przez noc w wodzie z dodatkiem ½ łyżeczki sody oczyszczonej.

Następnie przepłucz i zalej świeżą wodą. Wsyp ½ łyżeczki sody i gotuj przez ok. 2 godziny do czasu, aż ciecierzycy stanie się miękka.

Odcedzoną, jeszcze ciepłą ciecierzycę zmiksuj z tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem, Sosem sojowym Kikkoman i kuminem. Miksuj dobrym blenderem na aksamitnie gładką masę, powoli dolewając oliwę.

Krok 4

Cebulę pokrój w piórka. Smaż kilka minut na oliwie. Dodaj Sos sojowy Kikkoman. Kiedy cebula będzie miękka, dodaj Marynatę Teriyaki Kikkoman i listki tymianku. Smaż jeszcze przez chwilę.

1 łyżka świeżych listków
 tymianku

Dodatkowo:

1 awokado
 tymianek do dekoracji

Krok 5

Gofry posmaruj hummusem. Na wierzchu ułóż pokrojone awokado i cebulę teriyaki. Udekoruj świeżym tymiankiem i podawaj.