

# Quinoa à la tabbouleh s falafelem a sójovou majonézou

Celkový čas vaření **60 min.** 30 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):  
**3.753 kJ / 896 kcal**

Tuky: **37 g** Bílkoviny: **28 g**  
Sacharidy: **114 g**

## INGREDIENCE

### 2 Porce

**200 g** barevné quinoi  
**1** velká zelená okurka  
**1** červená cibule  
**1** chilli paprička  
**2** červená rajčata  
**0,5 svazku** petrželky  
**0,5 svazku** máty  
**0,5 svazku** koriandru  
**3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka  
**4 polévkové lžíce** olivového oleje  
**Falafel:**  
**200 g** cizrny (předem namočené)  
**1** malá cibule  
**1 polévková lžíce** nasekaného koriandru  
**1 polévková lžíce** nasekané petrželky  
**0,75 čajové lžičky** kmínu  
**0,5 čajové lžičky** mletého koriandru  
**0,5 čajové lžičky** chilli  
**1 čajová lžička** granulovaného česneku  
**3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo  
**1 čajová lžička** jedlé sody

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

**200 g** barevné quinoi - **1** velká zelená okurka - **1** červená cibule - **1** chilli paprička - **2** červená rajčata - **0,5 svazku** petrželky - **0,5 svazku** máty - **0,5 svazku** koriandru - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **4 polévkové lžíce** olivového oleje

Quinou vařte ve vroucí vodě 10-15 minut do měkka. Po uvaření nechte vychladnout.

Okurku nakrájejte na malé kostičky. Cibuli nakrájejte na drobno. Nakrájejte chilli papričku. Nakrájejte rajčata na kostičky. Nasekejte mátu, koriandr a petržel. Vložte zeleninu do misky. Přidejte uvařenou quinou, Kikkoman Ponzu Citrón a olivový olej. Vše důkladně promíchejte.

### Krok 2

**200 g** cizrny (předem namočené) - **1** malá cibule - **1 polévková lžíce** nasekaného koriandru - **1 polévková lžíce** nasekané petrželky - **0,75 čajové lžičky** kmínu - **0,5 čajové lžičky** mletého koriandru - **0,5 čajové lžičky** chilli - **1 čajová lžička** granulovaného česneku - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** jedlé sody  
Nakrájejte cibuli. Přidejte ji do mixéru spolu s cizrnou (alternativně můžete směs rozdrtit mlýnkem nebo rozdrtit štouchadlem na brambory). Když je směs rozemletá, přidejte koření, Kikkoman Sójovou omáčku, jedlou sodu a bylinky a vše promíchejte. Ze směsi vytvarujte placičky.

### Krok 3

**50 ml** oleje na smažení - **3 polévkové lžíce** majonézy - **90 ml** Kikkoman Sójová omáčka

**50 ml** oleje na smažení

**Majonéza:**

**3 polévkové** majonézy

**lžíce**

**Mayonnaise:**

**90 ml** Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná  
tekuté ochucovadlo

**1 čajová** medu

**lžička**

**1 čajová** Kikkoman Pražený

**lžička** sezamový olej

**Majonéza:**

**1 polévková** nasekané petrželky

**lžíce**

přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1**

**čajová lžička** medu - **1 čajová lžička** Kikkoman

Pražený sezamový olej - **1 polévková lžíce**

nasekané petrželky

Placičky smažte na rozpáleném oleji. V misce smíchejte majonézu, Kikkoman Sójovou omáčku, med a Kikkoman Sezamový olej. Salát podávejte s placičkami a sójovou majonézou. Na závěr posypte bylinkami.