

# Quinoa à la tabbouleh med falafel og soyamajones

total tid **60 min.** 30 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**3.753 kJ / 896 kcal**

Fett: **37 g** Protein: **28 g**  
Karbohydrater: **114 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

**200 g** quinoa i ulike farger  
**1** stor grønn agurk  
**1** rødløk  
**1** chilipepper  
**2** røde tomater  
**0,5 bunt** persille  
**0,5 bunt** mynte  
**0,5 bunt** koriander  
**3 ss** [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#)  
**4 ss** olivenolje  
**Falafel:**  
**200 g** kikerter (bløtlagt på forhånd)  
**1** liten løk  
**1 ss** hakket koriander  
**1 ss** hakket persille  
**0,75 ts** spisskummen  
**0,5 ts** malt koriander  
**0,5 ts** chilipulver  
**1 ts** hvitløksgranulat  
**3 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)  
**1 ts** natron  
**0,5 dl** stekeolje  
**Majones:**  
**3 ss** majones  
**0,9 dl** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)  
**1 ts** honning  
**1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)

## TILBEREDNING

### Steg 1

**200 g** quinoa i ulike farger - **1** stor grønn agurk - **1** rødløk - **1** chilipepper - **2** røde tomater - **0,5 bunt** persille - **0,5 bunt** mynte - **0,5 bunt** koriander - **3 ss** [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#) - **4 ss** olivenolje  
Kok quinoaen i kokende vann i 10-15 minutter til den er myk. La den stå til avkjøling etterpå. Skjær agurken i små terninger. Finhakk rødløken. Hakk chilipeperen. Skjær tomatene i terninger. Hakk mynte, koriander og persille. Legg grønnsakene i en bolle. Tilsett kokt quinoa, Kikkoman Ponzu Sitron og olivenolje. Bland alt grundig.

### Steg 2

**200 g** kikerter (bløtlagt på forhånd) - **1** liten løk - **1 ss** hakket koriander - **1 ss** hakket persille - **0,75 ts** spisskummen - **0,5 ts** malt koriander - **0,5 ts** chilipulver - **1 ts** hvitløksgranulat - **3 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **1 ts** natron  
Hakk løken. Ha den oppi en blender sammen med kikertene (eventuelt kan du kjøre blandingen gjennom en kvern eller knuse den med en potetmoser). Når blandingen er malt opp, tilsett kryddere, Kikkoman Soyasaus, natron og urter, og bland alt godt. Form falafelkaker av blandingen.

### Steg 3

**0,5 dl** stekeolje - **3 ss** majones - **0,9 dl** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **1 ts** honning - **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - **1 ss** hakket persille  
Stek kakene i varm olje. Bland majones, Kikkoman Soyasaus, honning og Kikkoman Sesamolje i en bolle. Server salaten med falafelkakene og soyamajones, og dryss over urtene.

**Garnityr:**

**1 ss** hakket persille