

## Vegan γιουβαρλάκια με ταχινόλεμονο

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 50 λεπτά **Χρόνος Αναμονής:** 10 λεπτά

Φυλάσσονται καλυμμένα στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### Υλικά για τα γιουβαρλάκια:

- 600 γρ. [Beyond Meat Minced - Κιμάς](#)
- 2 μικρά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 100 γρ. ρύζι γλασέ
- 1 πράσο, σε λεπτές φέτες
- 1 κλωναράκι σέλινο ψιλοκομμένο (με τα φύλλα του)
- 1 μεγάλη πατάτα, σε κύβους
- 2 καρότα, σε λεπτές φέτες
- 1 λίτρο νερό ή ζωμό λαχανικών
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το ταχινόλεμονο:

- 3 κ.σ. ταχίνι
- χυμό από 2 λεμόνια

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ανακατεύουμε τον [κιμά της Beyond Meat](#) μαζί με το ένα ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό και το ρύζι. Ζυμώνουμε γιουβαρλάκια (των 30-35 γρ.), τα ακουμπάμε σε πιάτο και τα βάζουμε στο ψυγείο όσο ετοιμάζουμε τη σούπα.

2) Σε μία φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το δεύτερο ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το πράσο για 8-10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε το σέλινο, τις πατάτες και τα καρότα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 3-4 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το νερό (ή το ζωμό), βάζουμε καπάκι και αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά.

3) Αραδιάζουμε τα γιουβαρλάκια πάνω από τα λαχανικά, ανακινούμε προσεκτικά την κατσαρόλα για να χωρέσουν όλα, την σκεπάζουμε ξανά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα σε χαμηλή φωτιά για ακόμα 25-30 λεπτά.

4) Σε μπολ, με σύρμα ή ένα πιρούνι, χτυπάμε καλά το ταχίни και τον χυμό λεμονιού. Με μία κουτάλα, ρίχνουμε σιγά σιγά 2-3 κουταλιές καυτό ζωμό από την κατσαρόλα μέσα στο μείγμα του ταχινιού, ανακατεύοντας ζωηρά μέχρι να γίνει κρεμώδες. Ρίχνουμε το ταχινολέμονο στα γιουβαρλάκια, ανακινώντας την κατσαρόλα να πάει παντού και αφήνουμε να πάρει μια βράση για 2 λεπτά.

5) Κατεβάζουμε από τη φωτιά, αφήνουμε το φαγητό να “κάτσει” για 10 λεπτά και σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα.