

Burger z ciecierzycy

Czas ogółem **500 min** 10 min Czas przygotowania **480 min** Czas marynowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1136 kJ / 271 kcal

Tłuszcz: **9,5 g** Białko: **12,5 g**
Węglowodany: **36,9 g**

SKŁADNIKI

6 porcj(e/i)

300 g ciecierzycy
2 łyżki wody
1 jajko
1 ząbek czosnku
3 łyżki mąki
0,5 łyżeczka proszku do pieczenia
0,5 łyżeczka sody oczyszczonej
3 łyżki Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka kminku
czarny pieprz
oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ciecierzycę pozostawić do namoczenia na 8 godzin w wodzie. Gdy zmięknie, wymieszać ciecierzycę z wodą, jajem, rozgniecionym ząbkiem czosnku, mąką, proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, naturalnie warzonym ekologicznym sosem sojowym Kikkoman i przyprawami. Rozgnieść widelcem na jednolitą masę. Na patelni rozgrzać oliwę i przy użyciu łyżki formować burgery, smażyć z każdej strony na złoty brąz.

Krok 2

Podawać z sosem wedle uznania, np. jogurtem naturalnym z ziołami.