KIKKOMAN

Burger z ciecierzycy

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.136 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 łyżeczki	proszku do pieczenia
0,5 łyżeczki	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.