KIKKOMAN

Hamburger di ceci

Tempo totale **500 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **480 Min** Tempo di marinatura **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1136 kJ / 271 kcal

Grassi: **9,5 g** Proteine: **12,5 g**
Carboidrati: **36,9 g**

INGREDIENTI

6 Porzioni

300 g	di ceci
2 cucchiai	d'acqua
1	uovo
1	spicchio d'aglio
3 cucchiai	di farina
0,5 cucchiaino	di lievito secco
0,5 cucchiaino	di bicarbonato di sodio
3 cucchiai	Salsa di Soia Biologica a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino	di cumino
	Pepe nero
	Olio d'oliva

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mettere i ceci in ammollo in acqua per 8 ore. Mescolare i ceci lasciati in ammollo con acqua, uovo, lo spicchio d'aglio schiacciato, farina, unita a lievito secco e bicarbonato, salsa di soia biologica a fermentazione naturale Kikkoman e spezie. Scaldare l'olio in padella e formare gli hamburger con un cucchiaio. Far cuocere per pochi minuti su ogni lato fino a doratura.

Passaggio 2

Servire con una salsa, ad es. yogurt naturale mescolato con erbe.