

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 di lievito secco
cucchiaino
0,5 di bicarbonato di sodio
cucchiaino
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.