

Kikärtsburgare

Total tid **500 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **480 Min.** Tid för marinerings **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1136 kJ / 271 kcal

Fett: **9,5 g** Protein: **12,5 g**
Kolhydrater: **36,9 g**

INGREDIENSE

R

6 Portioner

300 g	kikärtor
2 msk	vatten
1	ägg
1	vitlösklyfta
3 msk	vetemjöl
0,5 tsk	bakpulver
0,5 tsk	bikarbonat
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås
1 tsk	kummin svartpeppar olivolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg kikärtorna i blöt i vatten i 8 timmar. Rör ihop de blötlagda kikärtorna med vattnet, ägget, den krossade vitlösklyftan och mjölet som blandats med bakpulver och bikarbonat, Kikkoman Naturligt bryggd ekologisk sojasås samt kryddorna. Hetta upp olja i en panna och forma patties av degen med en sked. Stek dem ett par minuter på båda sidorna till det är vackert guldbruna.

Steg 2

Servera med en sås, exempelvis naturell yoghurt blandad med örter.