

Hamburgueres de grão de bico

Tempo total **500 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **480 Mins.** Tempo de marinada **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.136 kJ / 271 kcal

Gorduras totais: **9,5 g** Proteína: **12,5 g**
Hidratos de carbono: **36,9 g**

INGREDIENTES

6 Porções

300 g de grão de bico
2 colheres de sopa água
1 ovo
1 dente de alho
3 colheres de sopa farinha
0,5 colheres de chá fermento em pó
0,5 colheres de chá bicarbonato de sódio
3 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Orgânico Fermentado Naturalmente](#)
1 colher de chá cominhos
Pimenta preta
Azeite

PREPARAÇÃO

Passo 1

Mergulhe o grão de bico em água por 8 horas. Mexa o grão de bico demolidado, o ovo, o alho amassado, a farinha misturada com o fermento e o bicarbonato de sódio, o molho de soja e as especiarias. Aqueça o óleo numa frigideira e use uma colher para moldar os hambúrgueres antes de fritar por alguns minutos de cada lado até que fiquem dourados.

Passo 2

Sirva com algum tipo de molho, ex. iogurte natural misturado com ervas.