KIKKOMAN®

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)
1136 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	agua
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 colheres de chá	cominhos
	Pimenta preta
	Azeite

PREPARAÇÃO

Passo 1

Mergulhe o grão de bico em água por 8 horas. Mexa o grão de bico demolhado, 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.