

# 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** 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 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.