

Kikertburgere

total tid **500 min.** 10 min. tilberedningstid **480 min.** marineringstid **10 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1136 kJ / 271 kcal

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

INGREDIENSE

R

6 porsjoner

300 g	kikerter
2 ss	vann
1	egg
1	hvitløkbåt
3 ss	mel
0,5 ts	bakepulver
0,5 ts	natron
3 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Økologisk Soyasaus
1 ts	karve Svart pepper Olivenolje

TILBEREDNING

Steg 1

La kikertene ligge i bløt i vann i 8 timer. Rør sammen bløtlagte kikerter, vann, egg, knust hvitløkbåt og bakepulver-, natron- og melblandingen, Kikkoman naturlig brygget organisk soyasaus og krydderet. Varm opp oljen i en panne og form burgere med en skje. Stek dem noen minutter på hver side til de er gyllenbrune.

Steg 2

Server med en saus, f.eks. med en blanding av urter og yoghurt naturell.