

# Hamburguesa de garbanzos

Tiempo total **500 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **480 Mins.** Tiempo de marinado **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**1136 kJ / 271 Kcal**

Grasas: **9,5 g** Proteínas: **12,5 g**  
Carbohidratos: **36,9 g**

## INGREDIENTES

**6 porciones**

**300 g** de garbanzos  
**2** agua  
**cucharadas**  
**1** huevo  
**1** diente de ajo  
**3** de harina  
**cucharadas**  
**0,5** de levadura química  
**cucharadita**  
**0,5** de bicarbonato  
**cucharadita**  
**3** Kikkoman Salsa de Soja  
**cucharadas** ecológica naturalmente  
fermentada  
**1** de comino  
**cucharadita**  
Pimienta negra  
Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Dejar los garbanzos 8 horas en remojo. Mezclar los garbanzos en remojo con el agua, el huevo, el diente de ajo prensado y la harina mezclada con la levadura y el bicarbonato, la Salsa de Soja Orgánica Kikkoman y el resto de especias. Calentar aceite en una sartén y formar hamburguesas con una cuchara. Dorarlas unos minutos por cada lado.

### Pasos 2

Servir con alguna salsa, por ejemplo, con yogur natural mezclado con hierbas.