KIKKOMAN

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)
1.136 kJ / 271 Kcal

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

INGREDIENTES

6 porciones

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