

Бургеры с котлетой из нута

Общее время 500 мин 10 мин Время подготовки 480 мин Время маринования 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1136 кДж / 271 ккал

Жиры: 9,5 г Белки: 12,5 г
Углеводы: 36,9 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

6 порции

300 г	гороха нут
2 ст. л.	воды
1	яйцо
1	зубчик чеснока
3 ст. л.	муки
0,5 ч. л.	пекарского порошка
0,5 ч. л.	соды
3 ст. л.	Соевый соус Organic Kikkoman
1 ч. л.	тмина
	черный перец
	оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Замочить в воде горох нут на 8 часов. Перемешать размоченный нут с водой, яйцом, раздавленным чесноком, мукой, смешанной с пекарским порошком и содой, соевым соусом Kikkoman Organic и специями. Разогреть растительное масло в сковороде. Сформировать из фарша небольшие котлетки. Жарить несколько минут на каждой стороне до появления румяной корочки.

Шаг 2

Подать на стол, например, с йогуртом и зеленью.