

Cizrnové burgery

Celkový čas vaření **500 min.** 10 min. Doba přípravy **480 min.** Doba marinování **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.136 kJ / 271 kcal

Tuky: **9,5 g** Bílkoviny: **12,5 g**
Sacharidy: **36,9 g**

INGREDIENCE

6 Porce

300 g cizrny
2 polévkové vody
lžíce
1 vejce
1 stroužek česneku
3 polévkové mouky
lžíce
0,5 čajové prášku do pečiva
lžičky
0,5 čajové jedlé sody
lžičky
3 polévkové Kikkoman BIO sójová
lžíce omáčka
1 čajová kmínu
lžička
Černý pepř
Olivový olej

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Namočte cizrnu na 8 hodin do vody. Namočenou cizrnu rozmíchejte s vodou, vejcem, prolisovaným česnekem, moukou smíchanou s práškem do pečiva a jednou sodou, Kikkoman Sójovou omáčkou a kořením. Rozehřejte olej na pánvi. Pomocí lžíce vytvarujte burgery a smažte je několik minut z každé strany, dokud nebudou zlatavě hnědé a křupavé.

Krok 2

Podávejte s omáčkou, např. přírodním jogurtem smíchaným s bylinkami.