

Kikærtebøffer

Samlet tid **500 min.** 10 min. Arbejdstid **480 min.** Marinerings tid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1136 kJ / 271 kcal

Fedt: **9,5 g** Protein: **12,5 g**
Kulhydrater: **36,9 g**

INGREDIENSE

R

6 Portioner

300 g	kikærter
2 spsk.	vand
1	æg
1	fed hvidløg
3 spsk.	mel
0,5 tsk.	bagepulver
0,5 tsk.	natron
3 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Økologisk Sojasauce
1 tsk.	spidskommen Sort peber Olivenolie

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Kikærter udblødes i vand i 8 timer. De udblødte kikærter blendes og røres sammen med vand, æg, presset hvidløg, mel blandet med bagepulver og natron, sojasauce og krydderier. Opvarm olie i en stegepande og form bøffer med en ske, som steges i et par minutter på hver side til de er gyldenbrune.

Step 2

Server med en sauce rørt af fx yoghurt naturel og krydderurter.