

Kekererwtenburger

totale tijd **500 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **480 min.** marineertijd **10 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1136 kJ / 271 kcal

Vetten: **9,5 g** Eiwitten: **12,5 g**
Koolhydraten: **36,9 g**

INGREDIËNTE

N

6 porties

300 g kekererwten
2 eetlepels water
1 ei
1 teentje knoflook
3 eetlepels meel
0,5 bakpoeder
theelepel natron
0,5 theelepel
3 eetlepels Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Biologische
Sojasaus
1 theelepel komijn
Zwarte peper
Olijfolie

VOORBEREIDING

Stap 1

Week de kekererwten 8 uur lang in water.
Ingeweekte kekererwten met het water, ei, het geplette teentje knoflook en bakpoeder en natron mengen met het meel, Kikkoman natuurlijk gebrouwen biologische sojasaus en de kruiden. Verhit de olie in een pan en maak met een lepel burgerpatties. Bak deze enkele minuten van iedere kant goudbruin aan.

Stap 2

Serveer met een saus, bijvoorbeeld met kruiden gemengde natuurlijke yoghurt.