

Kikhernepihvit

kokonaisaika **500 min** 10 min esivalmistelut **480 min** marinointi **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1136 kJ / 271 kcal

Rasva: **9,5 g** Proteiini: **12,5 g**
Hiilihydraatit: **36,9 g**

AINEKSET

6 annosta

300 g	kikherneitä
2 rkl	vettä
1	kananmuna
1	valkosipulinkynsi
3 rkl	vehnäjauhoja
0,5 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	ruokasoodaa
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike
1 tl	kuminaa
	mustapippuria
	oliiviöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Liota kikherneitä vedessä 8 tuntia. Valuta liotetut kikherneet siivilässä, murskaa rakennetta rikki esim. haarukalla. Sekoita leivinjauhe ja ruokasooda vehnäjauhojen joukkoon. Sekoita kikherneet, 2 rkl vettä, kananmuna, puristettu valkosipulinkynsi, jauho-sooda-leivinjauheseos, Kikkomanin luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike ja mausteet keskenään. Kuumenna öljy pannulla ja muotoile massasta pihvejä lusikan avulla. Paista pihvejä molemmin puolin muutaman minuutin ajan, kunnes ne ovat kullanruskeita.

Vaihe 2

Tarjoa kastikkeen, esim. yrteillä maustetun luonnonjogurtin kanssa.