



Burgery z ciecierzycy

Autor: najlepszewkuchni.pl

Burgery z ciecierzycy to szybkie, proste i tanie danie, które sprawdzi się na każdą okazję. Jeśli lubisz ciecierzycę, wypróbuj ten przepis.

Danie: **Obiad**,

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Ciecierzycę wysypujemy z puszki do miski, odsączamy i zaczynamy miksować.

Krok 2

Dodajemy mąkę, jajko, posiekaną cebulę i czosnek, a także przyprawy. Miksujemy przez kilka minut, do momentu, aż wszystkie składniki ładnie się połączą.

Krok 3

Z powstałej masy formujemy placuszki o około 10 cm średnicy i 2 cm grubości.

Krok 4

Na dużej patelni rozgrzewamy olej i smażymy burgery przez 2-3 minuty z każdej strony.

Krok 5

Na dolnej części bułki układamy sałatę oraz pomidory. Następnie kładziemy naszego burgera, którego smarujemy humusem i przykrywamy wierzchnią częścią bułki.

Składniki:

-250 g ciecierzycy z puszki

-1 średnia cebula

-1 jajko

-2 ząbki czosnku

-2 łyżeczki kolendry

-2 łyżeczki kminku

-2 łyżki stołowe mąki

-2 łyżki stołowe oleju roślinnego

-100 g humusu

-plastry sałaty

-plastry pomidora