## **Nuggetsy z ciecierzycy**

**Składniki na około 12 nuggetsów:**  
-1 puszka lub duży słoik ciecierzycy z zalewą  
-około ¾ szklanki zmielonych płatków owsianych  
-2 łyżki oleju  
-2–3 łyżeczki mieszanki przypraw do mięsa mielonego lub skrzydełek kurczaka  
albo domowa mieszanka granulowanego czosnku, papryki i majeranku  
ulubiona panierka: zgniecione płatki kukurydziane, płatki owsiane i nasiona konopii  
- sól, pieprz

**Wykonanie:**

1. Ciecierzycę wylej z puszki na sitko; zalewę odlej do miski (około ½ szklanki), a samą cieciorkę pozostaw na sicie. Wodę po ciecierzycy, tzw. [aquafabę](https://ervegan.com/2016/04/weganska-beza/), ubij na sztywną pianę trzepaczką lub mikserem. Ciecierzycę przepłucz pod bieżącą wodą i przełóż do naczynia malaksera z ostrzami typu S.  
2. Jeśli zamierzasz piec nuggetsy – do ciecierzycy dodaj przyprawy i olej, a jeśli smażyć – dodaj olej dopiero na rozgrzaną patelnię.  
3. Ciecierzyca ma mieć drobne grudki, więc albo zmiksuj ją niedbale, albo posiekaj ją drobnym nożem. Najważniejsze, by nie powstała z tego głaska masa.  
4. Do miski ze zmiksowaną cieciorką dodaj ubitą aquafabę i porządnie wymieszaj. Następnie dodawaj stopniowo zmielone płatki owsiane, aż masa zacznie gęstnieć. Możesz użyć ½–¾ szklanki płatków owsianych. Misę z masą odstaw na 15 minut, aż zgęstnieje.  
5. Ze zgęstniałej masy formuj małe nuggetsy na dwa kęsy. Co chwilę zwilżaj dłonie, aby masa nie kleiła się do palców. Uformowane nuggetsy obtaczaj w panierce i odkładaj na blachę piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia lub na talerz. W tym czasie nagrzej piekarnik do 180°C lub rozgrzej olej na patelni.  
6. Nuggetsy smaż z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu przez kilka minut lub piecz w piekarniku około 25 minut, aż się zarumienią. Po tym czasie daj im odrobinę odsapnąć i zajadaj z ulubionym sosem, np. BBQ lub koperkowym. Smacznego