

1 Απριλίου 2016

Μπιφτέκια λαχανικών χωρίς λάδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Υλικά

για 3 μερίδες:

- 1 φλιτζάνι βρασμένα φασόλια λευκά ή κόκκινα
- 1 καρότο
- ½ κρεμμύδι, κομμένο σε κύβους
- 3 μικρές πατάτες
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι
- 7 κουταλιές σούπας τριμμένη φρυγανιά
- ½ σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε αποβραδís τα φασόλια σε κρύο νερό. Το πρωί τα πλένουμε καλά και

τα βράζουμε σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν πολύ καλά.

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα καρότα, τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν και να λιώνουν με το πιρούνι (καλύτερα τα καρότα βάλτε τα να βράσουν πριν από τις πατάτες)

Χτυπάμε στο μούλτι όλα τα υλικά μαζί με τα μπαχαρικά και με 1-2 κουταλιές σούπας τριμμένη φρυγανιά.

Αφού κρυώσει το μίγμα, εκτός ψυγείου, με ελαφρά αλευρωμένες παλάμες, πλάθουμε κεφτεδάκια με τα χέρια μας και τα περνάμε πάλι από τη φρυγανιά.

Τα βάζουμε σε λαδόκολλα (αντικολλητικό χαρτί) στο ταψί και στο φούρνο στο γκριλ στους 200 °C για 30 λεπτά περίπου ανάλογα με το φούρνο.

Καλή σας όρεξη!!!

????:

mydiatrofi.gr