

15 Νοεμβρίου 2019

Μπιφτέκια λαχανικών χωρίς λάδι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Τι χρειαζόμαστε:

4 πατάτες

3 καρότα
2 κρεμμύδια
λίγο δυόσμο
πιπέρι
αλάτι
κύμινο
τριμμένη φρυγανιά

Πως το κάνουμε:

Βράζουμε τις πατάτες και τα καρότα μεχρι να μαλακώσουν και να λιώνουν με το πιρούνι.

Στο νερό να έχουμε βάλει αλάτι και πιπέρι.

Τα χτυπάμε στο μούλτι μαζί με τα μπαχαρικά και λίγη τριμμένη φρυγανιά.

Αφού κρυώσει το μίγμα (εκτος ψυγείου) πλάθουμε κεφτεδάκια με τα χέρια μας και τα περνάμε πάλι απο τη φρυγανιά.

Τα βάζουμε σε αντικολλητικο χαρτί στο ταψί και στο φούρνο στο γκρίλ στους 200 C για 30 λεπτά περίπου.

Λίγα μυστικά ακόμα

Στο μίγμα μας μπορείτε να προσθέσετε λίγα καρύδια τριμμένα Πάνε τρελα!!! Είναι τέλεια!

Πηγή: agiameteora.net