

22 Μαΐου 2015

Μεσογειακά μπέργκερ με μπιφτέκι από ρεβίθια και μελιτζάνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

- **Μερίδες:** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 20΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 50΄
- **Έτοιμο σε:** 1:10 ΄
- **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Με όσπρια και λαχανικά να αντικαθιστούν το κρέας, αυτά τα αρωματικά μπέργκερ σίγουρα δεν έχουν να ζηλέψουν κάτι από τα κλασικά...



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

Υλικά

- 400γρ. ρεβίθια βρασμένα (ζυγισμένα μετά το βράσιμο)
- 2 μελιτζάνες τσακώνικες, σε λεπτές φέτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού πάστα καυτερής πιπεριάς (harissa)
- 2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας σπόρους κύμινου, κοπανισμένους
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 150γρ. φρυγανιές ολικής άλεσης
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σπάζετε τις φρυγανιές σε μικρά κομμάτια και τις αλέθετε στο multi. Τις μεταφέρετε σ' ένα μπολ.

Βήμα 2

Αλείφετε τις μελιτζάνες με ελαιόλαδο και τις ψήνετε στο γκριλ για 10 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Όταν κρυώσουν τις βάζετε στο multi μαζί με τα ρεβίθια, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, το χυμό λεμονιού και τη harissa. Χτυπάτε μέχρι να πολτοποιηθούν και να αναμιχθούν καλά όλα τα υλικά και μεταφέρετε το μίγμα σε μπολ. Αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε τη φρυγανιά και το κύμινο και ανακατεύετε ξανά.

Βήμα 3

Πλάθετε το μίγμα σε έξι μπιφτέκια και τα αφήνετε στο ψυγείο να σταθούν για 30 λεπτά τουλάχιστον. Ψήνετε τα μπιφτέκια στο γκριλ για 10 λεπτά από κάθε πλευρά. Μ' ένα μυτερό μαχαιράκι ανοίγετε τις πίτες και βάζετε από ένα μπιφτέκι. Γαρνίρετε με λωρίδες από πιπεριές Φλωρίνης και φύλλα βασιλικού.

Πηγή: olivemagazine.gr