7 Μαρτίου 2018

Νηστίσιμα μπιφτέκια με μανιτάρια

Υλικά:

1 κούπα κόκκινα ξερά φασόλια βρασμένα καλά (και λιωμένα)

1 κόκκινο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1/4 κούπας καρύδια τριμμένα

1 μικρό καρότο τριμμένο

1 κούπα ψίχα ψωμιού
2 κούπες μανιτάρια της επιλογής σας ψιλοκομμένα
1 κ.τ.σ ψιλοκομμένο μαιντανό
2 κ.τ.γ soy sauce
αλατοπίπερο κατά βούληση
3 κ.τ.σ ελαιόλαδο
2 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:
Σε ένα μπολ βάλτε τα φασόλια που θα έχετε κάνει πουρέ και έπειτα όλα τα υπόλοιπα υλικά που θα τα έχετε ψιλοκομμένα ή περασμένα από τον τρίφτη.
Ζυμώστε καλά, πλάστε και ψήστε για 2-3 λεπτά την κάθε πλευρά.

Θα τρελαθείτε με τη γεύση τους!

extra tip: Μπορείτε να τα κάνετε και κεφτεδάκια ψήνοντάς τα στο φούρνο ή τηγανίζοντάς τα!

Πηγή: mothersblog.gr