

Πανεύκολη πεντανόστιμη συνταγή για υγιεινά μπιφτέκια λαχανικών, κατάλληλα για vegetarian και υγιεινή ελαφριά διατροφή. Φτιάξτε μπιφτέκια λαχανικών εύκολα και γρήγορα!

Τι θα χρειαστείτε

1 κολοκύθι

1 καρότο

4-5 μανιτάρια

1 μέτριο κρεμμύδι

1 μικρή πατάτα

1 μικρή ντομάτα

1 αυγό

4 κ.σ. φρυγανιά

2 κ.σ. αλεύρι

Όποια μυρωδικά σας αρέσουν, άνηθος, μαϊντανός, δυόσμος, κόλιανδρος

1 κ.γλ. κύμινο

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο

Μπιφτέκια λαχανικών

Εκτέλεση συνταγής

Τρίβουμε το καρότο και το κολοκύθι στο χοντρό μέρος του τρίφτη. Ψιλοκόβουμε τα μανιτάρια. Τα βάζουμε σε χαρτί να απορροφηθεί η περιττή υγρασία. Το κολοκύθι μπορούμε και να το στίψουμε.

Στον πολυκόφτη βάζουμε το κρεμμύδι, την πατάτα και τη ντομάτα και τα πολτοποιούμε.

Σε μπολ ανακατεύουμε το κολοκύθι, το καρότο, τα μανιτάρια και τα πολτοποιημένα λαχανικά. Προσθέτουμε τη φρυγανιά, το αυγό, το αλεύρι, τα μυρωδικά ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι και το κύμινο, λίγο ελαιόλαδο και ζυμώνουμε καλά.

Πλάθουμε μπιφτέκια, τα βάζουμε σε ταψί και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε στο φούρνο με αέρα στους 220°C περίπου 30-35 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν.

Καλή όρεξη!

Μπιφτέκια λαχανικών

Βήμα προς Βήμα

- 1 Τρίβουμε το καρότο και το κολοκύθι στο χοντρό μέρος του τρίφτη.
- 2 Ψιλοκόβουμε τα μανιτάρια. Τα βάζουμε σε χαρτί να απορροφηθεί η περιττή υγρασία.
- 3 Στον πολυκόφτη βάζουμε το κρεμμύδι, την πατάτα και τη ντομάτα και τα πολτοποιούμε.
- 4 Σε μπολ ανακατεύουμε το κολοκύθι, το καρότο, τα μανιτάρια και τα πολτοποιημένα λαχανικά. Προσθέτουμε τη φρυγανιά, το αυγό, το αλεύρι, τα μυρωδικά ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι και το κύμινο, λίγο ελαιόλαδο...
- 5 ... και ζυμώνουμε καλά.-
- 6 Πλάθουμε μπιφτέκια, τα βάζουμε σε ταψί και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.-Ψήνουμε στο φούρνο-με αέρα στους 220°C περίπου 30-35 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν.
- 7 Καλή όρεξη!