



ικών!

Τα

μπιφτέκια λαχανικών μπορεί να σας φαίνεται ότι είναι άνοστα, η παρακάτω συνταγή όμως θα σας διαψεύσει.

Είναι εύκολη, γρήγορη και θα ξετρελάνει όλη την οικογένειά σας.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 καρότο
- 4 μανιτάρια
- 1 πατάτα
- 1 κρεμμύδι
- 1 μελιτζάνα
- πιπέρι αλάτι
- λίγο λάδι
- μίση κούπα αλεύρι
- μίση κούπα γαλέτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Αλέθουμε όλα τα λαχανικά, προσοχή όχι να λιώσουν.
2. Τα βάζουμε σε μια λεκάνη, ρίχνουμε το αλεύρι, τη γαλέτα και τα υπόλοιπα υλικά

και τα ζυμώνουμε όπως κάνουμε στα μπιφτέκια.

3. Αν το μείγμα βγει πολύ αραιό προσθέτουμε αλεύρι.

4. Αφήνουμε το μείγμα να σταθεί για λίγο και το πλάθουμε μπιφτέκια.

5. Τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 30 με 40 λεπτά.

Καλή σας όρεξη!

Πηγές: sintagespareas.gr - mothersblog.gr