9 Απριλίου 2014

Μπιφτέκια οσπρίων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Αναστασία Αδαμάκη, food styling: Αντωνία Κατή

Μπαίνουν σε σάντουιτς και αραβικές πίτες και είναι μια καλή εναλλακτική για το παιδικό πάρτι

ΥΛΙΚΑ (για 4 παιδιά)

250 γρ. ρεβίθια

100 γρ. κρεμμύδι, ξερό ή φρέσκο, ψιλοκομμένο

1 αβγό

40 γρ. φρυγανιά, τριμμένη

1 κ.γ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο

50 ml έ.π. ελαιόλαδο

αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε αποβραδίς τα ρεβίθια σε μια λεκάνη με μπόλικο νερό και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για τουλάχιστον 10 ώρες. Την άλλη ημέρα τα ξεπλένουμε, τα στραγγίζουμε και τα τρίβουμε πολύ καλά με τις χούφτες μας, για να αποβάλλουν

τις φλοίδες τους.

Πλένουμε καλά τα ρεβίθια, τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε τόσο νερό ώστε να τα καλύπτει και την τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρουν βράση, τα ξαφρίζουμε με μια κουτάλα. Επειτα από 40 λεπτά, τα δοκιμάζουμε. Ορισμένα ρεβίθια είναι πολύ βραστερά και ενδέχεται να είναι έτοιμα. Συνήθως, όμως, χρειάζονται 1 ώρα για να βράσουν. Τα σουρώνουμε και τα περνάμε από το multi.

Σε μια λεκάνη, ρίχνουμε τα πολτοποιημένα ρεβίθια, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε τη λεκάνη στο ψυγείο για 30 λεπτά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C-200°C. Βγάζουμε το μείγμα από το ψυγείο και πλάθουμε σε 4 μπιφτέκια. Τα βάζουμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε για 20-25 λεπτά, γυρνώντας τα και από την άλλη πλευρά.

***Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET**

Πηγή: tovima.gr