

Μπιφτεκάκια φούρνου από φασόλια μαυρομάτικα, λαχανικά και νιφάδες βρώμης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[mpiftekakia-fournou-apo-fasolia-mavromatika-laxanika-kai-nifades-vromis](#)

Υλικά

250 γρ φασόλια μαυρομάτικα βρασμένα, σουρωμένα και πολτοποιημένα

300 γρ πατάτα βρασμένη

1 μέτριο καρότο τριμμένο στον τρίφτη και καλά στραγγισμένο από τα υγρά

1 μέτριο κρεμμύδι ξερό

½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 αυγό

Αλάτι, πιπέρι

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης ψιλοκομμένο σαν αλεύρι στο μούλτι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα φασόλια, το καρότο, το κρεμμύδι και το μαϊντανό ψιλοκομμένο, την πατάτα πολτοποιημένη, το αυγό, αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο. Ζυμώνουμε καλά και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Μετά τη βγάζουμε και ζυμώνουμε μικρά μπιφτεκάκια. Χτυπάμε τις νιφάδες βρώμης στο μούλτι ώστε να γίνουν σαν αλεύρι. Περνάμε από τη βρώμη ώστε να καλυφθούν εντελώς εξωτερικά και τους βάζουμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr