



# Μπιφτέκια λαχανικών

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

8

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε τη μελιτζάνα σε κομμάτια, τη χτυπάμε να γίνει πολύ μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Πολτοποιούμε με τον ίδιο τρόπο το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τα κολοκυθάκια, την κόκκινη πιπεριά και τα καρότα.
- Βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και τα μανιτάρια, τα βάζουμε στο τηγάνι και προσθέτουμε τη νοστιμιά. Σοτάρουμε για να χάσουν την υγρασία τους για 15-20 λεπτά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσουν.
- Προσθέτουμε στα λαχανικά την κέτσαπ, το σιμιγδάλι, το ψιλοκομμένο δυόσμο και ανακατεύουμε.
- Πλάθουμε σε 8 μπιφτέκια, τα βάζουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα, ραντίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Τοποθετούμε πάλι το τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Σε ένα μίξερ προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τον δυόσμο, τη ρίγανη, το ξύσμα λεμονιού, τη νοστιμιά και τα χτυπάμε καλά. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι μαζί με το βρασμένο ρύζι και ανακατεύουμε. Σβήνουμε με χυμό λεμονιού.
- Σερβίρουμε με δυόσμο και ρίγανη.

## Συστατικά

- 1 μελιτζάνα
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κολοκυθάκια
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 2 καρότα
- 6-7 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. μανιτάρια champignon
- 1 κ.σ. νοστιμιά
- 2 κ.σ. κέτσαπ
- 100 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 1 κ.σ. δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.γ. νοστιμιά
- 300 γρ. άγριο ρύζι, βρασμένο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

193 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.0 Υδατ/κες (γρ.)
10%	16%	8%	7%
7.2 Σάκχαρα (γρ.)	3.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.61 Αλάτι (γρ.)
8%	8%	15%	10%