

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

1. Βράζουμε τις πατάτες 2. Ψιλοκόβουμε σε μικρά τετραγωνάκια (καρέ) το καρότο, τις πιπεριές, τα μανιτάρια, το κρεμμύδι και το κολοκύθι. 3. Βάζουμε 2κ.σ ελαιόλαδο στο τηγάνι και σωτάρουμε όλα μας τα λαχανικά, αυτό θα πάρει περίπου 5 λεπτά, προσοχή μην αλατίσετε γιατί θα βγάλουν όλα τα υγρά τα λαχανικά μας. Όταν σωταριστούν καλά μεταφέρουμε σε ένα μπόλ. 4. Λιώνουμε τις πατάτες με ένα πιρούνι όσο είναι ακόμα ζεστές και προσθέτουμε και αυτές στο μπόλ. Ανακατεύουμε τα υλικά και προσθέτουμε το τυρί κρέμα, το κουάκερ, αλάτι, πιπέρι και καπνιστή πάπρικα. Ανακατεύουμε και τέλος προσθέτουμε το αυγό. 5. Βάζουμε το μείγμα για μισή ώρα στο ψυγείο, έπειτα πλάθουμε σε 10 μπιφτέκια και ψήνουμε στους 190 βαθμούς για 20 λεπτά.

 20 hours
 10 portions

INGREDIENTS

- 340γρ πατάτες
- 1 καρότο
- 2 κόκκινες πιπεριές
- 1 κολοκυθάκι
- 1 κρεμμύδι
- 100 γρ, στραγγιστό γιαούρτι 2%
- 1 αυγό
- 90γρ. βρώμη
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι, καπνιστή πάπρικα

COOKING METHOD

1° Baking 20 minutes

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (107 g)	% DRI
ENERGY	101 kcal	107 kcal	5 %
PROTEIN	4 g	5 g	9 %
CARBOHYDRATE	13 g	14 g	5 %
SUGARS	1 g	2 g	2 %
FAT	4 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	3 g	11 %
SODIUM	30 mg	32 mg	1 %