

Νηστίσιμο Burger



Μία πεντανόστιμη συνταγή για χορτοφαγικά burger με σπιτικό ψωμάκι, νηστίσιμη μαγιονέζα και μπιφτέκι από ρεβύθια! Η συνταγή έπαιξε στο ETV!

για τα μπιφτέκια

250 γρ. ρεβύθια

50 ml ελαιόλαδο

50 γρ. αλεύρι για κάθε Χρήση

1 κουταλιά σόγια σος.

Από 1 κουταλάκι κάρυ, κύμινο, πάπρικα

1 κουταλάκι αλάτι, μαύρο πιπέρι

1 χούφτα μαϊντανό

1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)

Λάδι + αλεύρι για το τηγάνισμα



για την υηστήσιμη μαγιονέζα

4 κουταλιές ΝΙΣΕΣΤΕ Αφοι Κεραμάρη MANNA

1 ποτήρι νερό

5 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλιά ξύδι

1 κουταλιά χυμό λεμόνι

Για το σερβίρισμα

Πατατούλες, κέτσαπ και

σπιτικό στρογγυλό ψωμάκι (ίδια συνταγή με αυτά [εδώ](#))

Εκτέλεση:

Αφήνεις τα ρεβύθια να μουλιάσουν για ένα βράδυ και την άλλη μέρα τα βράζεις για μία ώρα , τα στραγγίζεις και τα λιώνεις.

Ρίχνεις μέσα λίγη σόγια σος, σκόνη κάρυ, κύμινο, κόκκινο γλυκό πιπέρι ,αλάτι και λίγο λάδι.

Ανακατεύεις. Αν θέλεις βάζεις και σκόρδο. Ψιλοκόβεις λίγο μαϊντανό και προσθέτεις και αυτόν.

Ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι να ζεσταθεί. Ρίχνεις το αλεύρι στο μείγμα και ανακατεύεις.

Πλάθεις τα μπιφτέκια, τα αλευρώνεις και τα τηγανίζεις.

Για τη μαγιονέζα: Βάζεις το νερό σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και ρίχνεις το νισεστέ.

Ανακατεύεις. Μόλις πήξει βάζεις αλάτι, ζάχαρη άχνη , ξύδι, λεμόνι και ελαιόλαδο και ανακατεύεις.

ΔΕΣ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ:

