

Chiftele cu Ciuperci – Fără Cartofi, fără Făină – 0 bunătate!



Aceste chifteluțe de ciuperci pot fi preparate cu diferite varietăți de ciuperci sau bureți. Se pot folosi ciuperci champignon, hribi, dacă preferați, și lista poate continua, căci opțiunile sunt numeroase.

Chiftele cu Ciuperci



Din capitolul **rețete de post și vegane**, vă prezint: **Chifteluțe de ciuperci** fără cartofi, fără făină. O combinație neconvențională **cu fasole roșie** din conservă. Este o rețetă de **chifteluțe cu ciuperci** sau ghebe, extrem de simplă de realizat, dar, cel mai important, sunt și **foarte delicioase**.

- 600 gr ciuperci (opărite)
- 200 gr fasole roșie sau albă (fiartă sau la conservă)
- 150 gr ceapă tocată
- 150 gr fulgi de ovăz
- 1 legătură bună de pătrunjel
- 1 morcov
- 1 căpățână de usturoi
- 1 lingură rasă de sare
- 1 linguriță de piper proaspăt rășnit

- 1 linguriță bună de boia dulce
- 1/2 linguriță cimbru
- 150 ml ulei de floarea-soarelui pentru prăjit
- se trec prin pesmet, făină sau susan

1. Pune ciupercile și usturoiul în robotul de bucătărie și mixează.



2. Adaugă morcovul și continuă să mixezi.

3. Adaugă ceapa și mixează până se mărunțesc bine.

4. Adaugă fasolea roșie, piperul, boiaua, cimbrul și sarea. Mixează totul în robot.



5. Adaugă peste jumătate din cantitatea de pătrunjel și fulgii de ovăz, apoi mixează din nou până obții o compoziție potrivită pentru pârjoluțe.

6. Transferă compoziția într-un bol și adaugă restul de pătrunjel, amestecând bine.

7. Formează chifteluțele folosind o lingură de compoziție, apoi tăvălește-le prin pesmet și dă-le o formă rotundă și plată.



8. Încinge ulei într-o tigaie (aproximativ 100 ml) și prăjește chifteluțele pe fiecare parte până când prind o crustă aurie (3-4 minute pe fiecare parte).



9. După prăjire, scoate chifteluțele și așază-le pe un șervețel pentru a absorbi excesul de ulei.

