

«Μπιφτέκια» Μαύρων Φασολιών



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 2 κονσέρβες (1kg) μαύρα φασόλια
- 1 μέτριο jalapeno chili, κομμένο
- 2 κ.γ πιπερόριζα, ψιλοκομμένη
- φ φύλλα κολιάντρο
- ¼ φ άγλυκη καρύδα σε κομμάτια
- ½ κ.γ σκόνη κάρυ,
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- 4 φ πλιγούρι, μαγειρεμένο

Εκτέλεση:

- Σε ένα πολυμίξερ, χτυπήστε όλα τα υλικά εκτός από το πλιγούρι.
- Πλάστε τα σε σχήμα μπιφτεκιών (περίπου 30) και ψήστε σε ταψί στους 175°C/ 350°F για 15 με 20 λεπτά.
- Σερβίρετε πάνω από το πλιγούρι

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 284
- Πρωτεΐνη: 20 γρ.
- Υδατάνθρακες: 56 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

Ελαφρώς πικάντικα «μπιφτεκία» που θα προκαλέσουν για αναζήτηση δεύτερης μερίδας!