

## Χορτοφαγικά Sloppy Joes

Μερίδες: 4



### Υλικά:

- ½ φ κρεμμύδι, κομμένο
- ½ φ πράσινο πιπέρι, κομμένο
- 1 κ.γ σκόρδο, αλεσμένο
- ¾ φ μανιτάρια, σε φέτες
- ½ φ ketchup
- 2/3 φ νερό
- 2 κ.σ μαύρη ζάχαρη
- 1 κ.σ έτοιμη μουστάρδα
- 1 κ.γ σπόρους σέλινο
- ½ κ.γ σκόνη τσίλι
- ½ φ σόγια αποξηραμένη
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- 4 ψωμάκια για χαμ-μπεργκερ ολικής άλεσης

#### Εκτέλεση:

- Σοτάρετε το κρεμμύδι, το πιπέρι και το σκόρδο σε λαδωμένη κατσαρόλα για 5-8 λεπτά.
- Προσθέστε ταμανιτάρια, τη ketchup, το νερό, τη ζάχαρη, τη μουστάρδα, το σέλινο και το τσίλι.
- Κοχλάστε.
- Προσθέστε τη σόγια και σιγοβράστε σκεπασμένο για 10 λεπτά.
- Αλατοπιπερώστε, βάλτε στα ψωμάκια και σερβίρετε προσθέτοντας φέτες ντομάτας αν θέλετε.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 264
- Πρωτεΐνη: 15 γρ.
- Υδατάνθρακες: 49 γρ.
- Λίπη: 3.5 γρ.