

Chiftele de post cu legume



Chiftele de post cu legume: o mancare de post pentru toata familia!!! ☐

Postarea de astazi trebuia sa fie despre semintele de in (sau de chia) care, odata amestecate cu apa, se pot transforma intr-un inlocuitor de „oua”.

Un inlocuitor vegetal, absolut uimitor, pe care l-am descoperit de ceva vreme deja, dar nu am apucat sa-l integrez niciunei retete.

Aceste chiftele de post cu legume au avut, insa, onoarea de a-l avea in compozitie, in premiera absoluta, si pot spune ca datorita acestui nemaipomenit „ingredient” au si iesit atat de extraordinar de bune!!!! ☐

Toate multumirile pentru aceasta reteta vegana merg catre **The Greek Vegan**

Ingrediente:

- 2 dovlecei potriviti sau zucchini
- un cartof mediu
- un morcov
- o ceapa alba, mica
- 3 catei de usturoi
- 2 linguri seminte de in
- 6 linguri apa calduta
- 50 g pesmet fin
- 60 g faina
- o lingurita bicarbonat de sodiu
- o lingurita sare
- 1/2 lingurita piper negru macinat
- frunze de patrunjel (o legatura mare)
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

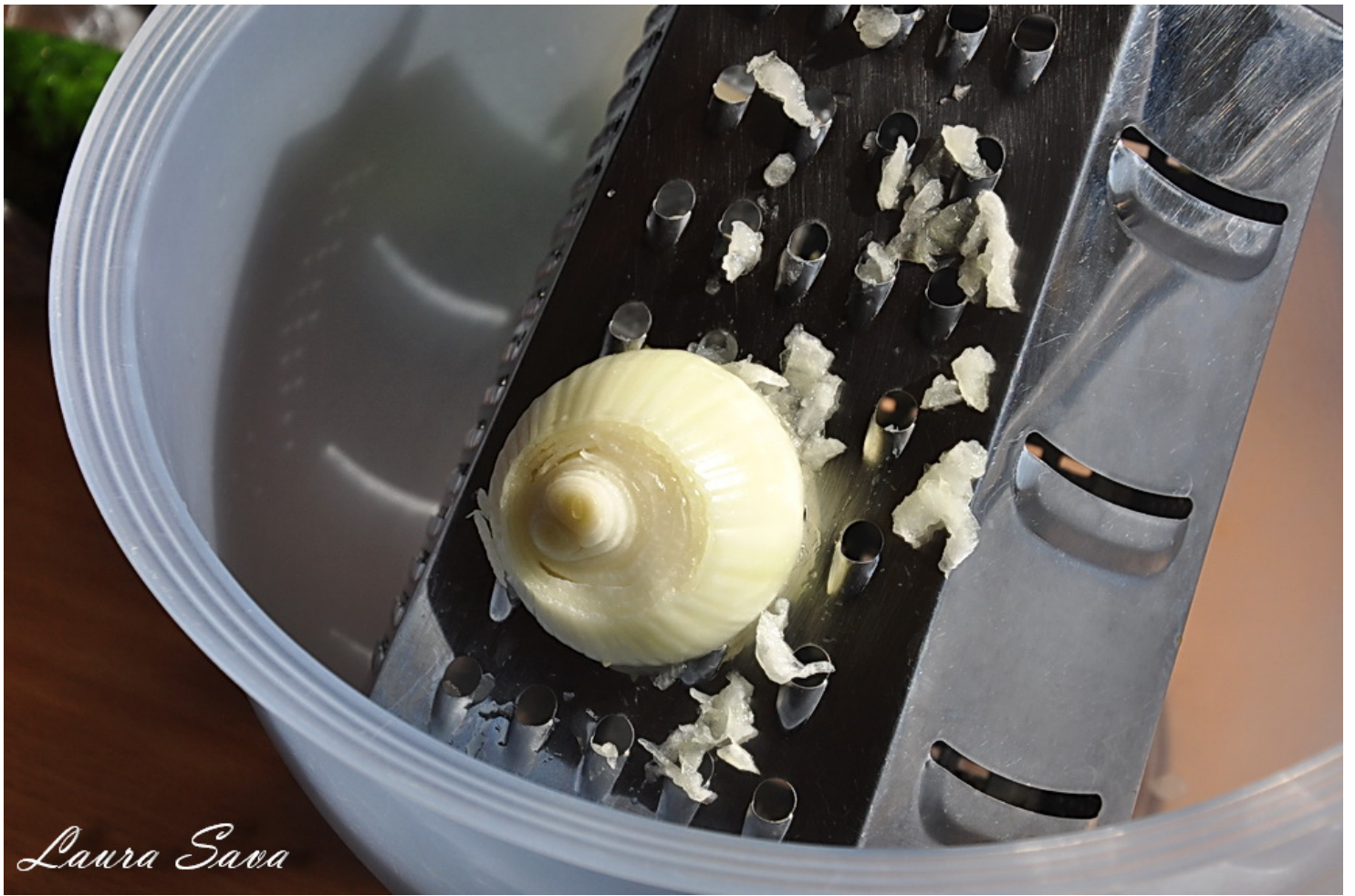
Compozitie chiftele de post:

Dati pe razatoare (nici pe cea mare, nici pe cea mica...vedeti in poza care □) dovleceii, decojiti si spalati:



Amestecati-i cu 2 lingurite sare (groasa) si lasati-i deoparte, sa isi lase zeama (cca. 15 minute).

Dati ceapa...pe razatoarea mare acum □ Stoarceti-o in maini si lasati-o deoparte.



Tocati marunt cateii de usturoi:



„Ou” vegetal din seminte de in:

Pregatiti „ouale” vegetale: dati prin rasnita sau macinati la blender semintele de in; amestecati pudra obtinuta cu apa calduta si lasati sa stea cca. 15 minute. Vetii vedea ca se transforma intr-o pasta gelatinoasa, ca un ou ☐



Laura Sava

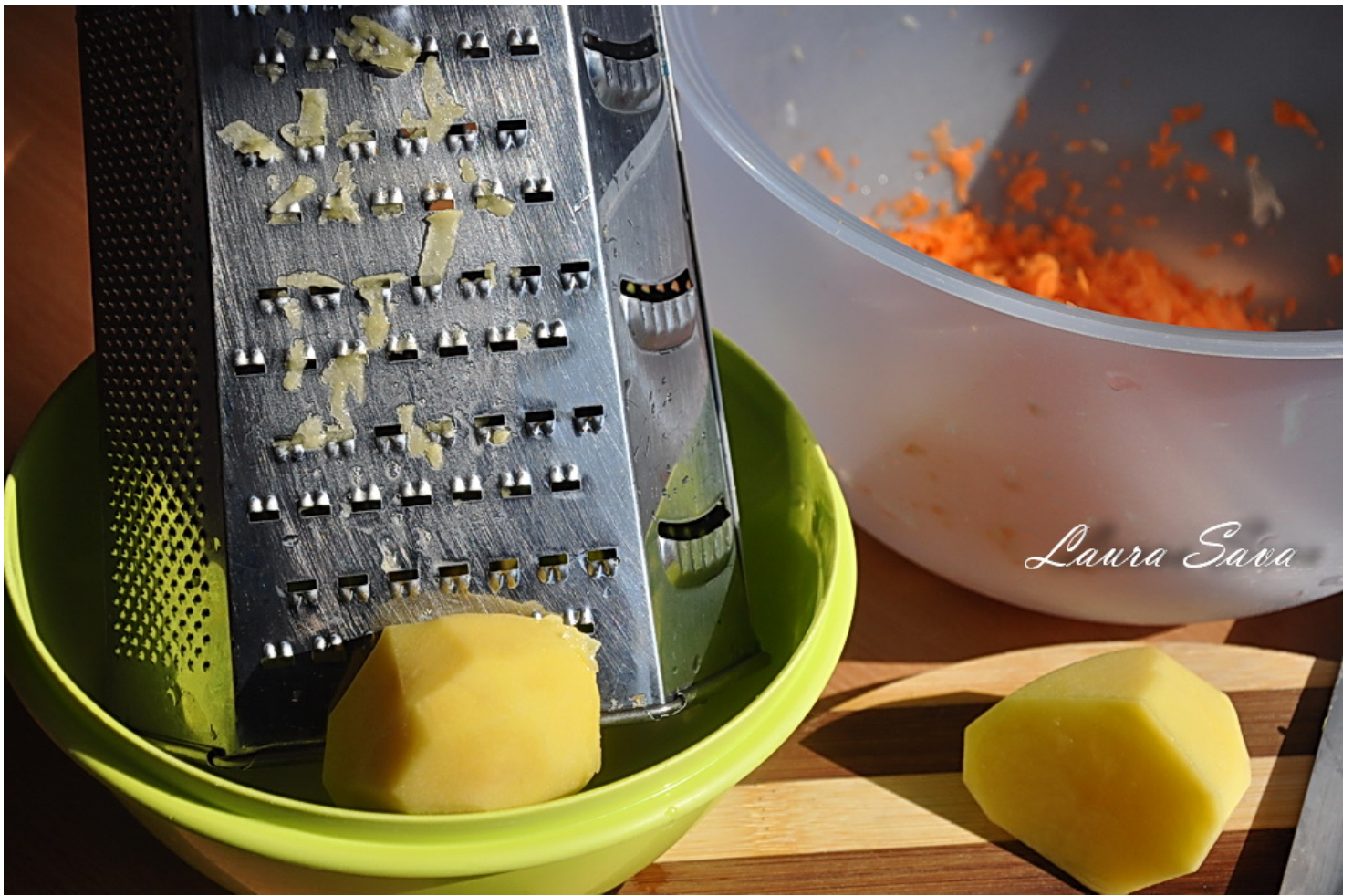
Finalizare compositie chiftele vegane:

Intre timp, dati pe razatoare morcovul:



Laura Sava

Si cartoful:



Tocati marunt verdeata:



Stoarceti foarte bine dovlecelul ras in maini; amestecati toate legumele cu patrunjelul tocat:



Adaugati pasta din seminte de in, faina amestecata cu bicarbonatul, pesmetul fin, lingurita de sare si piperul macinat:



Lasati compositia rezultata sa stea 10 minute (la temperatura camerei). Ideal ar fi sa stea mai mult, dar e bine si atat! Recomandarea mea este sa pregatiti „aluatul” de chiftele seara si sa-l lasati la frigider pana a doua zi. Va veti usura foarte mult munca, ramanand ca a doua zi doar sa prajiti chiftelulitele ☐

Prajire chiftelute de post:

Dupa ce s-a scurs timpul indicat, incingeti tigaia; adaugati 3, 4 linguri de ulei. Focul sa fie potrivit (spre mic). Eu am folosit tigaia de clatite.

Luati cu lingura din amestecul de legume si formati in palme chiftelute rotunde, de marime potrivita. Puneti 3 sau 4 bucati in tigaie (depinde de cat de mari le faceti):



Turtiti-le cu degetele sau cu o spatula:

Laura Sava



Prajiti-le cate 2-3 minute pe fiecare parte, sau pana cand se rumenesc frumos:



Nu le inghesuiti la prajit, pentru a le putea intoarce usor. Mie mi-au iesit vreo 14 bucati...absolut delicioase!!! ☐



Le-am mancat cu rosii cherry si **Skordalia**, care nu mai apare in poze :))



Daca nu tineti post, puteti strecura si-o bucatica de Feta pe-acolo
□

Sunt grozav de bune!!!

Sfat: un sfat foarte bun, venit tot de la Kiki, de unde am preluat reteta, este ca puteti face pesmet „instant” din doua felii de paine prajite la prajitor! Se lasa cca. o ora sa se usuce si apoi se sfarama □