PIFTELUTE DIN FASOLE

Timp preparare: 1h Numar portii: 4

Daca fasolea este cruda, o lasam peste noapte la hidratat in apa. Urmatoarea zi, o fierbem dupa ce am schimbat apa. Daca fasolea este din conserva, sarim peste aceste 2 etape.

Pasam boabele de fasole si le combinam cu usturoi felii, ceapa tocata, verdeata tocata, ou si pesmet cat cuprinde (important e ca aceasta compozitie sa nu se prinda de maini). Formam apoi bile pe care ulterior le aplatizam in stil burger.

Le putem praji in ulei, coace in cuptor la 200C, sau pe gratar. In toate situatiile, pana se rumenesc pe ambele parti.

Daca folositi boabe de coriandru sau chimen la fierbere, indepartati pericolul de balonare.

www.softandgrace.ro

Ingrediente:

- 200g fasole crude
- 1 catel usturoi / leurda
- 1 ceapa alba/rosie/verde
- verdeata
- 1 ou
- pesmet / faina

*Puteti introduce si orice verdeata mai aveti prin camara (patrunjel, oregano, busuioc, etc.)
**Puteti folosi condimente precum: chimen, coriandru, oregano, etc.