



## Μπιφτέκια σόγιας



### Υλικά για 28-30 μπιφτέκια:

- 400gr κιμάς σόγιας (non gmo), μουλιασμένος, ξεπλυμμένος και στραγγισμένος καλά
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια
- 1/2 ματσάκι μαϊντανού χωρίς τα κοτσάνια
- 3 μέτριες φρέσκιες τομάτες
- 5-6 κ.σ. φύλλα φρέσκου βασιλικού (ή 2 κ.σ. ξερό)
- 5-6 κ.σ. φύλλα φρέσκου δυόσμου (ή 2 κ.σ. ξερό)
- 1 κ.σ. θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 80gr ελαιόλαδο
- 150-200gr νιφάδες βρώμης
- 1 κ.γ. baking powder
- 75-100gr κοπανισμένο (τριμμένο) λιναρόσπορο



### Εκτέλεση:

1. Βάλτε στον επεξεργαστή και χτυπήστε καλά τα εξής: κρεμμυδάκια, κρεμμύδια, τομάτες, μυρωδικά, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, ελαιόλαδο, μαϊντανό να γίνουν μία σάλτσα.
2. Ανακτέψτε καλά τον κιμά που έχετε στραγγίσει με τη σάλτσα.
3. Στη συνέχεια χτυπήστε 100gr από τις νιφάδες βρώμης στο μούλτι μέχρι να γίνουν αλεύρι και ανακατέψτε μαζί καλά το baking powder.
4. Προσθέστε το αλεύρι στο μείγμα του κιμά, μαζί με 50gr νιφάδες βρώμης και 75gr από τον κοπανισμένο λιναρόσπορο. Ανακατέψτε καλά το μείγμα και αφήστε το να σταθεί για 30 λεπτά. Ανάλογα με την υγρασία των





λαχανικών, κυρίως των τοματών που δεν είναι πάντα η ίδια, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε και τις υπόλοιπες νιφάδες βρώμης και το λιναρόσπορο. Θα το δείτε όταν πάτε να τα πλάσετε. Αν διαλύονται και δε "στέκονται" στο χέρι σας, προσθέστε τα και αφήστε τα άλλα 15 λεπτά.

5. Πλάστε τα μπιφτέκια σας και βάλτε τα σε 2 ταψιά, εμένα μου βγαίνουν συνήθως 28 κομμάτια.
6. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 45 λεπτά - 1 ώρα, αλλάζοντας τα ταψιά πάνω κάτω στη μέση του ψησίματος, μέχρι να ροδίσουν όπως τα βλέπετε στη φωτογραφία. Σερβίρετε με φρεσκοκομμένο λεμόνι και καλή σας όρεξη!

