

# Chiftelute cu ciuperci si cartofi

written by Andreea



Pentru astazi va prezint varianta mai sanatoasa si mai delicioasa a chiftelutelor vegetariene. Moi si pufoase pe interior, crocante si delicioase la exterior! Exact asa cum imi plac mie! In plus, le-am copt in cuptor, nu le-am prajit in tigaie dupa varianta clasica. Reteta este una simpla, cu ingrediente pe care le gasiti peste tot, dar va asigur ca puteti sa jonglati cu cantitatile si cu condimentele. Daca va plac si altfel, puteti pune mai multe condimente. Eu mi-am dorit cu mai putine ingrediente ca sa simt textura ciupercutelor minunate din interiorul chiftelutelor. Nu am incercat sa le prepar cu ciuperci proaspete, deci nu ma intrebati, ca nu stiu cum ies. Eu le-am preparat cu minunatele ciuperci in conserva de la Sun Food.

Ingrediente:

1 conserva ciuperci 280 g Sun Food

3 cartofi fierti

1 ou

75 g parmezan

1/2 legatura patrunjel

1/2 legatura marar

2 linguri pesmet

sare

piper

2 linguri ulei vegetal

pesmet pentru invelisul crocant



Incingem cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-un castron incapator radem cartofii fierti si raciti pe razatoarea mica. Desfacem borcanul de ciuperci, scurgem bine de apa ciupercile si le punem intr-un blender, le tocam marunt si le punem deasupra cartofilor rasi.



Adaugam parmezanul ras pe razatoarea mica, mararul si patrunjelul tocat marunt, cele 2 linguri de pesmet, sare si piper dupa gust. Trebuie sa obtinem o compozitie care nu se lipeste de maini.



Din compozitia obtinuta luam cate o lingurita si formam bilute de marimea unei nuci. Le dam prin pesmet



Avem grija sa tavalim chiftelele cu pesmet astfel incat sa fie complet acoperite de pesmet. Acoperim cu hartie de copt tava aragazului, asezam chiftelutele, le stropim cu putin ulei si dam tava la cuptorul incins pentru 15- 20 de minute pana ce sunt rumene si frumoase.



Sunt tare bune si calde si reci.



Delicioase alaturi de o salata de vara.



A doua zi se pastreaza la fel de bine, se pot incalzi la cuptor, dupa preferinta



Enjoy!