



## Λαχαριστό cheeseburger μανιταριών με cheese sauce

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 5-8 λεπτά **Χρόνος αναμονής :** 20 λεπτά

Φυλάσσουμε τα μπιφτέκια στο ψυγείο για 3 μέρες και την cheese sauce στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

### Υλικά για τα μπιφτέκια :

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
250 γρ. λευκά μανιτάρια, κομμένα σε φέτες  
250 γρ. πορτομπέλο μανιτάρια, κομμένα σε μικρά κυβάρια  
2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες  
1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα  
70 γρ. ηλιόσποροι, ωμοί  
50 γρ. νιφάδες βρώμης  
40 γρ. φρυγανιά ή rapko  
ελαιόλαδο  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για την cheese sauce :

150 ml φυτικό γάλα σόγιας  
[200 γρ. Violife τριμμένο γεύση Original](#)  
½ κ.γλ. σκόνη σκόρδο  
½ κ.γλ. καπνιστή ή γλυκιά πάπρικα  
1 κ.σ. διατροφική μαγιά (προαιρετικά)

### Υλικά για το cheeseburger :

4 ψωμάκια για burger  
ψημένα ντοματίνια  
καραμελωμένα κρεμμύδια  
πίκλα αγγούρι  
άλλο συνοδευτικό της επιλογής μας



## Εκτέλεση

- 1) Ξεκινάμε με τα μπιφτέκια. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το ξερό κρεμμύδι και τα μανιτάρια και σοτάρουμε για 10 λεπτά μέχρι να μελώσουν και να χάσουν τα υγρά τους. Προσθέτουμε το σκόρδο, την πάπρικα αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά.
- 2) Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων βάζουμε το μείγμα με τα μανιτάρια τους ηλιόσπορους, τις νιφάδες βρώμης, τη φρυγανιά και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3) Παράλληλα ετοιμάζουμε την cheese sauce. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε το φυτικό γάλα και το [Violife τριμμένο γεύση Original](#) και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να λιώσει τελείως περίπου για 5-6 λεπτά και να έχει λεία υφή. Αποσύρουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το σκόρδο, την πάπρικα και τη διατροφική μαγιά, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- 4) Βγάζουμε το μείγμα για τα μπιφτέκια από το ψυγείο πλάθουμε 4 μπιφτέκια, περίπου 120 γρ. και τα βάζουμε σε ελαφρώς λαδωμένο αντικολλητικό τηγάνι και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά από την κάθε πλευρά. Ή πλάθουμε 8 μπιφτέκια περίπου 50 γρ. τα βάζουμε σε τηγάνι ελαφρώς λαδωμένο σε μέτρια φωτιά, τα πατάμε με μία σπάτουλα να απλωθούν και ψήνουμε για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.
- 5) Μεταφέρουμε τα μπιφτέκια κατευθείαν στο ψωμί του burger καλύπτουμε με την cheese sauce, προσθέτουμε ό,τι άλλο συνοδευτικό θέλουμε και σερβίρουμε.