



## Μπιφτέκια γλυκοπατάτας με φακές

**Μερίδες:** 10 μπιφτέκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 45 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά

Φυλάσσουμε τα μπιφτέκια καλυμμένα στο ψυγείο για 3 μέρες ή (ψημένα) στην κατάψυξη για 1 μήνα με διαχωριστική λαδόκολλα ανάμεσα τους.

### Υλικά για τα μπιφτέκια:

150 γρ. φιλές φακές  
1 φύλλο δάφνης  
1 γλυκοπατάτα (περ. 600 γρ. ζυγισμένη με τη φλούδα)  
1 κ.σ. σπασμένο λιναρόσπορο  
2 ½ κ.σ. νερό  
½ κ.γλ. σκόνη σκόρδο (προαιρετικά)  
½ κ.γλ. σκόνη κρεμμύδι (προαιρετικά)  
½ κ.γλ. κύμινο  
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη ή [Italian Mix](#)  
1 κ.σ. [διατροφική μαγιά](#) ή τριμμένο σκληρό τυρί της επιλογής μας  
110 γρ. αλεύρι βρώμης\*  
ελαιόλαδο  
αλάτι (προαιρετικά)  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

\* Για να φτιάξουμε σπιτικό αλεύρι βρώμης αλέθουμε καλά τις νιφάδες βρώμης σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι).

### Εκτέλεση:

1) Βάζουμε τις φακές σε κατσαρόλα με κρύο νερό μαζί με το φύλλο δάφνης και βάζουμε να βράσουν. Όταν πάρουν βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με κλειστό καπάκι για 15 λεπτά.

2) Παράλληλα ξεφλουδίζουμε τη γλυκοπατάτα και την κόβουμε σε κύβους. Τη ρίχνουμε στην κατσαρόλα, καλύπτουμε και πάλι με καπάκι και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά ακόμα. Σουρώνουμε και αφήνουμε να κρυσώσουν καλά.



- 3) Σε μπολάκι ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και αφήνουμε στην άκρη.
- 4) Πολτοποιούμε το μείγμα γλυκοπατάτας-φακής σε επεξεργαστή τροφίμων σε δόσεις (δεν πειράζει αν μείνουν μερικές ολόκληρες φακές ή κομματάκια γλυκοπατάτας) και μεταφέρουμε σε μεγάλο μπολ. .
- 5) Προσθέτουμε το μείγμα λιναρόσπορου, τη σκόνη σκόρδου και κρεμμυδιού, το κύμινο, τη ρίγανη, τη διατροφική μαγιά (*ή το τυρί*), το αλεύρι βρώμης, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί πηχτή κολλώδης ζύμη. Τη βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 15 λεπτά.
- 6) Πλάθουμε 10 μπιφτέκια (των 100 γρ. περίπου), τα βάζουμε σε ταψί με λαδόκολλα και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά, αναποδογυρίζοντας τα προσεκτικά στα μισά του χρόνου. Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.