

12 Οκτωβρίου 2019

Μπιφτέκια κοτόπουλου με θυμάρι και τζίντζερ

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συνταγή Νένα

Ισχυρνόγλου

Φωτογραφίες Γιώργος Δρακόπουλος

Με κιμά κοτόπουλου, αντί για μοσχαρίσιο, με λίγο λάδι, και με σοφό συνδυασμό λαχανικών, μυρωδικών και μπαχαρικών, φτιάχνουμε light μπιφτέκια. Είναι σούπερ, λέμε.

Υλικά

700 γρ. κιμάς από κοτόπουλο ή γαλοπούλα, ανάμεικτος από μπούτι και στήθος, χωρίς τις πέτσες (περασμένος μία φορά από το χοντρό κόσκινο), κατευθείαν από το ψυγείο, γιατί αλλιώς κολλάει στα χέρια

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 μέτριο καρότο (κατά προτίμηση βιολογικό)

1½ κουτ. σούπας φρέσκο τζίντζερ, καθαρισμένο και περασμένο από το λεπτό μέρος του τρίφτη ή 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη ([περισσότερα...](#))