

14 Ιουλίου 2018

## Μπιφτέκια κοτόπουλο

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



Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 9 κ.σ. ελαιόλαδο (2 κ.σ. + 5 κ.σ. + 2 κ.σ.)
- 1 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι

- 100 γρ. ψωμί του τοστ
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- ¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα
- 1 κύβο κοτόπουλο
- 1 γεμάτη κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- 5-6 κλ. θυμάρι
- 1/2 κιλό κιμά κοτόπουλο
- 1 αυγό

Για το σερβίρισμα

- πλιγούρι
- σοταρισμένα λαχανικά της αρεσκείας μας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Χοντροκόβουμε το κρεμμύδι και λεπτοκόβουμε το σκόρδο.
- Ρίχνουμε στο τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη για να καραμελώσει ελαφρά.
- Όταν το κρεμμύδι έχει μαραθεί και πάρει ελαφρύ χρώμα το αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε σε κομμάτια τις φέτες ψωμιού και τις βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια μαζί με τον μαϊντανό, τον δυόσμο, το σοταρισμένο κρεμμύδι, τον κύβο, την καπνιστή πάπρικα, το θυμάρι και χτυπάμε μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψίχουλα.
- Δεν το χτυπάμε πάρα πολύ και γίνει σαν ζυμάρι.
- Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέτουμε το μείγμα με το ψωμί, τον κιμά, 5 κ.σ. ελαιόλαδο, το αυγό, αλάτι και πιπέρι(αν θέλουμε) και αναμιγνύουμε καλά με τα χέρια μας.
- Βάζουμε ένα τηγάνι απλό ή με ραβδώσεις σε μέτρια φωτιά να κάψει και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Πλάθουμε 4 μπιφτέκια, περίπου 150 γρ. το καθένα και τα βάζουμε στο τηγάνι να ψηθούν για 4 λεπτά περίπου από την κάθε πλευρά. Μπορούμε αν θέλουμε να τα ψήσουμε στον φούρνο στους 200-220 ° C στον αέρα για 15-20 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμα, αφαιρούμε από την φωτιά και σερβίρουμε.
- Σερβίρουμε με πλιγούρι, σοταρισμένα λαχανικά, μυρωδικά της αρεσκείας μας και πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Πηγή: [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)