

28 Ιουλίου 2019

Γεμιστά μπιφτέκια με άπαχο τυρί και μανιτάρια

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



Συστατικά

100 γρ. φρυγανιά τριμμένη

10 λευκά μανιτάρια

1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς άπαχος

1 αυγό μέτριο
2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 κ.γ. πάπρικα καυτερή
2 κ.γ. worcestershire sauce
1 κ.σ. ελαιόλαδο
100 γρ. τυρί τριμμένο με χαμηλά λιπαρά
πιπέρι

Για το σερβίρισμα

ρόκα
κόκκινο λάχανο
τοματίνια
1 πρέζα αλάτι
ελαιόλαδο
χυμό από ½ λεμόν

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.

Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε την τριμμένη φρυγάνια και τα μισά μανιτάρια. Τα χτυπάμε μέχρι να έχουμε ένα μείγμα που να μοιάζει σαν βρεγμένη άμμος.

Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο μπολ.

Προσθέτουμε στο μπολ τον κιμά, το αυγό, το μαϊντανό, την πάπρικα και την Worcestershire sauce. Ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.

Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα υπόλοιπα μανιτάρια και σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.

Ρίχνουμε τα μανιτάρια και τα σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Αφαιρούμε από το τηγάνι και βάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλάτι.

Κόβουμε το τυρί σε κυβάκια 2×2 εκ. και ρίχνουμε τα κυβάκια στο μπολ με τα μανιτάρια.

Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι και χωρίζουμε τα υλικά του μπολ σε 6 μερίδες.

Παίρνουμε το ¼ του μείγματος και πλάθουμε με τα χέρια τον κιμά τριγύρω τους.

Θέλουμε η γέμιση να είναι στη μέση και να μην φαίνεται εξωτερικά στα μπιφτέκια που πλάθουμε.

Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να πλάσουμε 6 μπιφτέκια.

Βάζουμε τα μπιφτέκια σε ένα ταψί 30×20 εκ. με λαδόκολλα αφήνοντας κενό μεταξύ τους και ψήνουμε για 15 λεπτά.

Βγάζουμε από τον φούρνο. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ρόκα, το κόκκινο λάχανο,

τα τοματίνια με το ελαιόλαδο,το χυμό του λεμονιού και σερβίρουμε με τα μπιφτέκια.

Πηγή: akispetretzikis.com