



ΗΙΕ ΒΙΛ Cooking Club



ΣΠΙΤΙΚΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

Υλικά

- Κιμάς, χωρίς λίπος, διπλοπερασμένος (βοδινός, χοιρινός, ανάμεικτος ή κοτόπουλου)
- Ένα μέτριο κρεμμύδι, τριμμένο
- Αλάτι, μισό κουταλάκι
- Πιπέρι, ¼ κουταλάκι
- 4 στρογγυλά ψωμάκια
- 4 φέτες τυρί (προαιρετικά)
- Μια μεγάλη ντομάτα
- 4 φύλλα μαρουλιού

Διαδικασία

- Τρίψετε το κρεμμύδι στον τρίφτη ή αλέστε το στο μπλέντερ
- Βάλτε τον κιμά σε ένα μπωλ και προσθέστε το τριμμένο κρεμμύδι, το αλάτι και το πιπέρι
- Πλάστε σε 4 μπάλες και πιέστε για να σχηματιστούν τα μπιφτέκια
- Ζεστάνετε καλά ένα αντικολλητικό τηγάνι και ψήστε τα μπιφτέκια για 3-4 λεπτά στην κάθε πλευρά. Αν θα βάλετε τυρί, τοποθετήστε μια φέτα πάνω σε κάθε μπιφτέκι 1 λεπτό πριν το αφαιρέσετε από το τηγάνι. Αφήστε τα μπιφτέκια να "ξεκουραστούν" 2-3 λεπτά
- Ζεστάνετε τα ψωμάκια στο φούρνο ή απλώνοντας τα στο ζεστό τηγάνι που χρησιμοποιήσατε για το ψήσιμο των μπιφτεκιών γυρίζοντας τα και από τις δύο πλευρές
- Τοποθετήστε σε κάθε ψωμάκι ένα μπιφτέκι, μια χοντρή φέτα ντομάτας και ένα φύλλο μαρούλλι σε όποια σειρά θέλετε

Σημείωση : Στα μπιφτέκια μπορείτε αν προτιμάτε να προσθέσετε φιλοκομμένο μαϊντανό ή ρίγανη

