



Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας

Συστατικά

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μέτριο καρότο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 1 κιλό κιμά κοτόπουλο από μπούτι ή γαλοπούλας
- 1 μέτριο αυγό
- 2 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- 1 κ.γ πιπέρι
- 1 κ.γ θυμάρι (και λίγο ακόμα)
- 250 γρ. ψωμί του τοστ
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- ελαιόλαδο για το σοτάρισμα των λαχανικών

Εκτέλεση

- Μπορούμε αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε κιμά γαλοπούλας αντί για κοτόπουλο και να φτιάξουμε μπιφτέκια γαλοπούλας!
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Βάζουμε στο μούλι το ψωμί, μια κουταλιά θυμάρι, την πάπρικα, το πιπέρι και τα κάνουμε ψίχουλα.
- Το αρωματικό αυτό μείγμα το απλώνουμε πάνω σε ένα αντικολλητικό ταψί και βάζουμε στο φούρνο για 10 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα και να γίνει τραγανό. Αφαιρούμε από το φούρνο και αφήνουμε στην άκρη για να κρυώσει.
- Βάζουμε στο μούλι το κρεμμύδι, την πιπεριά και το καρότο. Τα φέρνουμε 2 "βόλτες" και τα ψιλοκόβουμε αλλά όχι τόσο ώστε να γίνουν πουρές.
- Σε ένα μικρό αντικολλητικό τηγανάκι βάζουμε λίγο λάδι (1 κ.σ.) και σοτάρουμε τα λαχανικά για λίγα λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν και να μείνει το 1/3 της αρχικής του ποσότητας. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Σε μια λεκανίτσα βάζουμε τον κιμά, τα ψίχουλα, το ελαιόλαδο και τα σοταρισμένα λαχανικά.
- Προσθέτουμε το αλάτι και το επιπλέον θυμάρι. Ρίχνουμε και το ωμό αυγό.



- Ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν καλά τα υλικά μεταξύ τους.
- Αφήνουμε να μαριναριστεί ο κιμάς από 2 ώρες μέχρι 1 ημέρα.
- Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και πλάθουμε τον κιμά σε 8 μπιφτέκια. Ψήνουμε στη σχάρα ή αν δεν έχουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 25-30 λεπτά.
- Tip: Ο κιμάς που θα χρησιμοποιήσουμε θα πρέπει να είναι από μπούτι! Το ψωμί εδώ είναι απαραίτητο, γιατί τραβάει τα υγρά και κάνει τα μπιφτέκια μας αφράτα. Δε χρειάζεται να τα γυρίσουμε καθόλου την ώρα του ψησίματος!