



Μπιφτέκια γαλοπούλας

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μπιφτέκια

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) στη φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- [Κόβουμε](#) τις πιπεριές σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά για να μαλακώσουν και να χάσουν την υγρασία τους.
- Μεταφέρουμε τα λαχανικά στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το ψωμί και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν τα υλικά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το μείγμα των λαχανικών, τον δυόσμο και τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το αυγό, τον κιμά και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Πλάθουμε 4 μπιφτέκια, τα βάζουμε σε λαδωμένο [ταψί](#) και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.

Για τη γαρνιτούρα

- Τοποθετούμε ένα γουοκ σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε το βραστό νερό, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ρύζι και βράζουμε για 5-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε και [σερβίρουμε](#) τα μπιφτέκια με το ρύζι, το γιαούρτι, θυμάρι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

Για τα μπιφτέκια

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1/2 πιπεριά πράσινη
- 1/2 πιπεριά κόκκινη
- 1/2 πιπεριά κίτρινη
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 150 γρ. [ψωμί για τoστ](#)
- 1/4 ματσάκι δυόσμο
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 1 αυγό
- 500 γρ. κιμά γαλοπούλας

Για τη γαρνιτούρα

- 600 γρ. ρύζι κίτρινο, με πιπεριές
- 100 γρ. νερό, βραστό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- θυμάρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

509 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	3.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	47.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	24%	15%	18%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	38.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
8%	76%	20%	22%