



Μπιφτέκια γεμιστά με ντομάτα και φέτα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

12'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Ρίχνουμε 1 κ.γ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να καραμελώσει.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για άλλα 5 λεπτά. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ και το αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα άλλο μεγάλο μπολ ρίχνουμε τους 2 κιμάδες, το αυγό, το ούζο, τον δυόσμο, το θυμάρι, την τριμμένη φρυγανιά, αλάτι και πιπέρι. Αναμειγνύουμε λίγο με τα χέρια μας και προσθέτουμε το σοταρισμένο κρεμμύδι και σκόρδο.
- Πλάθουμε 6 μπιφτέκια, περίπου 120 γρ. το καθένα, διαμέτρου 10 εκ. και τα ακουμπάμε σε ένα ξύλο κοπής.
- Κόβουμε τη ντομάτα σε λεπτές φέτες και τρίβουμε τη φέτα σε ένα μπολ.
- Βάζουμε πάνω από τα 3 μπιφτέκια 1 φέτα ντομάτα, τριμμένη φέτα, ρίγανη και πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο.
- Έπειτα σκεπάζουμε με τα άλλα 3 μπιφτέκια και πατάμε καλά τις άκρες να κολλήσουν.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Βάζουμε μια γκριλιέρα σε μέτρια φωτιά να κάψει και προσθέτουμε 1 κ.γ. ελαιόλαδο κάθε φορά.
- Βάζουμε ένα-ένα τα μπιφτέκια και τους δίνουμε χρώμα κι από τις 2 πλευρές για 2 λεπτά.
- Μεταφέρουμε τα μπιφτέκια σε ένα ταψί καλυμένο με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 8-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Σερβίρουμε τα μπιφτέκια με μουστάρδα, κέτσαπ και τσιπς γλυκοπατάτας.

Tip

Αν θέλουμε μπορούμε να τα ψήσουμε κατευθείαν σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 20-25 λεπτά.

Συστατικά

Για τα μπιφτέκια

- 1 κρεμμύδι, μεγάλο
- 1 σκ. σκόρδο
- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 500 γρ. κιμά χοιρινό
- 1 αυγό, μέτριο
- 20 γρ. ούζο
- 10 φύλλα δυόσμου
- 5 κλ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα του
- 50 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη γέμιση

- 200 γρ. φέτα
- 2 ντομάτες
- 2 κ.σ. ρίγανη, τριμμένη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- μουστάρδα
- [σπιτική κέτσαπ](#)
- γλυκοπατάτα, σε τσιπς

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

368 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	9.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.9 Υδατ/κες (γρ.)
18%	33%	49%	3%
3.4 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
4%	60%	12%	35%