



# Μπιφτέκια στον φούρνο

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το ρίχνουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσει.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Ρίχνουμε το θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίχνουμε το σοταρισμένο κρεμμύδι και το [ψωμί του τοστ](#) "σπασμένο" με τα χέρια μας. Χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί το ψωμί.
- Προσθέτουμε τη ρίγανη, την πάπρικα, το γάλα και χτυπάμε μέχρι να αναμειχθούν όλα τα υλικά.
- Μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το χοιρινό και τον μοσχαρίσιο κιμά, το ξύσμα από το λεμόνι και το αυγό.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον δυόσμο (μόνο τα φύλλα του) και βάζουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και ξεκινάμε να [πλάθουμε](#) όλα τα υλικά μαζί, με τα χέρια μας μέχρι το μείγμα να αρχίσει να δένει.
- Στη συνέχεια πλάθουμε το μείγμα σε 6-8 μεγάλα μπιφτέκια 220-230 γρ. το καθένα.
- Τα τοποθετούμε σε ένα [ταψί](#) με λαδόκολλα και πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά στον προθερμασμένο φούρνο.
- Σερβίρουμε με [πουρέ πατάτας](#).
- Πασπαλίζουμε με λίγη φρέσκια ρίγανη. Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο από πάνω, πιπέρι, πάπρικα και είμαστε έτοιμοι να απολαύσουμε αυτό το φανταστικό πιάτο!

## Συστατικά

- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κλ. θυμάρι
- 150 γρ. [ψωμί για τοστ](#)
- 1 κ.γ. ρίγανη, ξερή
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 50 ml γάλα
- 500 γρ. κιμά χοιρινό
- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 αυγό
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι δυόσμο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1 κιλό πατάτες
- 70 γρ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

382 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	7.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	36%	38%	4%
2.1 Σάκχαρα (γρ.)	28.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.68 Αλάτι (γρ.)
2%	56%	6%	11%