

Αρνίσια μπιφτέκια με θυμάρι, τζίντζερ και καυτερή πιπεριά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



- Μερίδες : 8-10 μέτρια μπιφτέκια
- Χρόνος προετοιμασίας : 20m
- Χρόνος ψησίματος : 15m
- Έτοιμο σε : 55m

Όποιο είδος κρέατος κι αν επιλέξετε για βάση τους, τα μπιφτέκια είναι μια πολύ δημοφιλή πρόταση για το καθημερινό ή το κυριακάτικο τραπέζι. Η συγκεκριμένη είναι αρκετά πιο πικάντικη από το μέσο όρο κι έχει για βάση της αρνίσιο κιμά...

Υλικά

- 1 κιλό κιμά αρνίσιο από μπούτι, περασμένο δύο φορές ή ανάμεικτο μοσχαρίσιο και αρνίσιο
- 2 πιπεριές κόκκινες, ψιλοκομμένες
- 2 πιπεριές καυτερές μικρές, ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1½ κουτ. σούπας τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο

- 1 κουτ. σούπας θυμάρι ξερό ή φρέσκο
- ½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας ξίδι
- 2 ασπράδια αβγών
- αλάτι

Διαδικασία

Βήμα 1

Ρίχνετε σε ένα μεγάλο μπολ όλα τα υλικά και αλατίζετε ανάλογα. Ζυμώνετε ώστε να αναμειχθούν καλά τα υλικά, βρέχοντας κάθε τόσο τα χέρια σας για να μην κολλάει ο κιμάς.

Βήμα 2

Πλάθετε 8 με 10 μέτρια μπιφτέκια και τα τοποθετείτε σε ταψί που έχετε πρώτα λαδώσει. Βάζετε το ταψί στο ψυγείο και το αφήνετε για 20 λεπτά μέχρι τα μπιφτέκια σας να σφίξουν λίγο και να ανακατευτούν τα αρώματα.

Βήμα 3

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα και ψήνετε τα μπιφτέκια για 20 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Στα 15 λεπτά τα γυρίζετε με τη βοήθεια σπάτουλας να ψηθούν και από την άλλη.

Βήμα 4

Σερβίρετε τα μπιφτέκια μαζί με φρεσκοκομμένες φέτες ντομάτας και πράσινη σαλάτα. Συνοδεύετε με ψημένες πίτες και γαρνιτούρα της επιλογής σας.

Δημήτρης Σκαρμούτσος

Πηγή: olivemagazine.gr