22 Φεβρουαρίου 2015

Burger με τόνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Photo credit: G. Drakopoulos

Συστατικά

- 2 κονσέρβες τόνου σε λάδι καλά στραγγισμένες
- πουρές από 2-3 πατάτες
- μυρωδικά ψιλοκομμένα (μαϊντανός, άνηθος, βασιλικός)
- 1/2 κγ.τσίλι σε σκόνη
- 1/2 κγ. τζίντζερ σε σκόνη
- 2 κρόκοι αυγού
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 κ.γ. κάπαρη ξαλμυρισμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Clock
Image not found or type unknown
1 ώρα
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares
Image not found or type unknown
4

Μερίδα/ες

Difficulty

Image not found or type unknown
1
Βαθμός Δυσκολίας
Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τον πουρέ

- Σε μια βαθειά κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζουμε τις πατάτες τις οποίες εχουμε κόψει σε κύβους.Μόλις μαλακώσουν τις σουρωνουμε και τις αφήνουμε 5 λεπτά να βγάλουν την πολύ υγρασία.
- Στη συνέχεια περνάμε τις πατάτες απο ένα κόσκινο με τη βοήθεια μιας χουφτάς.Πέρνουμε τον πούρε, τον βάζουμε σε ένα μπόλ και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με τον πουρέ, σε ένα μπόλ με ένα κουτάλι ή με τα χέρια μας μέχρι να πάρουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.Έπειτα πλάθουμε σε μπιφτέκια και τα απλώνουμε σε ένα ταψί που έχουμε βάλει λαδόκολα.
- Ψήνουμε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 30 – 40 λεπτά.
- Συνοδεύουμε με ψωμάκια, μαγιονέζα, λαχανικά

Tip
Σε περίπτωση που το μείγμα μας είναι πολύ υγρό προσθέτουμε λίγη φρυγανιά.
Πηγή: akispetretzikis.com