

29 Μαΐου 2017

Μπιφτέκια μαγειρευτά με πιπεριές

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Υλικά

Για τα μπιφτέκια

400 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς (κατά προτίμηση από κιλότο)

1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, τριμμένο

1 μεγάλη φέτα ψωμί, κατά προτίμηση από μπαγιάτικο, χωρίς κόρα, μουλιασμένη σε νερό για λίγα λεπτά και στυμμένη

1 αυγό, κατά προτίμηση βιολογικό, ελαφρώς χτυπημένο

λίγη ξερή ρίγανη, τριμμένη

λίγο φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο

70 ml ελαιόλαδο

20 ml ξίδι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1/2 φλιτζ. τσαγιού ξερή μυζήθρα, τριμμένη (προαιρετικά)

Για τα λαχανικά

6 πιπεριές κέρατα, καθαρισμένες και κομμένες σε τρία κομμάτια η καθεμία

6 πιπεριές Φλωρίνης, καθαρισμένες και κομμένες σε τρία κομμάτια η καθεμία

2 μέτριες ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσοριασμένες και κομμένες σε 6 - 8 κομμάτια η καθεμία

3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες

1 φλιτζ. τσαγιού φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα

100 ml ελαιόλαδο

Διαδικασία

Μπιφτέκια: Ζυμώνουμε σε μια λεκάνη τον κιμά με το κρεμμύδι, το στυμμένο ψωμί, το αυγό, λίγη ρίγανη, λίγο μοσχοκάρυδο, το μισό ελαιόλαδο, το ξίδι, αλατοπίπερο και το τριμμένο τυρί (αν το χρησιμοποιήσουμε). Πρέπει να γίνει μελάτο το μείγμα, για να μην είναι σκληρά τα μπιφτέκια. Αν είναι πηχτό, ζυμώνουμε βουτώντας τα χέρια σε ένα μπολ με νερό. Πλάθουμε 8 μπιφτέκια. Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και ροδίζουμε γρήγορα τα μπιφτέκια και από τις δύο πλευρές, για λίγα λεπτά, χωρίς να τα ψήσουμε καλά μέχρι το εσωτερικό τους. Με μια τρυπητή κουτάλα τα μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο πιάτο.

Λαχανικά: Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τις πιπεριές, τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και το μαϊντανό, τα ανακατεύουμε ελαφρώς και στρώνουμε τη μισή ποσότητα σε μια φαρδιά κατσαρόλα. Από πάνω αραδιάζουμε τα μπιφτέκια, σε μονή στρώση, και τα καλύπτουμε με τα υπόλοιπα λαχανικά. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και βάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Καθώς ζεσταίνονται, τα λαχανικά αρχίζουν να βγάζουν υγρά που θα κοχλάσουν. Τότε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να γίνουν τα μπιφτέκια και να μαλακώσουν τα λαχανικά. Το πιο πιθανό είναι πως δεν θα χρειαστεί να προσθέσουμε νερό στο φαγητό, γιατί τα λαχανικά θα βγάλουν αρκετά υγρά. Το παρακολουθούμε ωστόσο και, αν χρειαστεί, ρίχνουμε 100 - 200 ml, για να μη στεγνώσουν. Πάντως το φαγητό δεν πρέπει να έχει περιττά υγρά. Δοκιμάζουμε το αλάτι στο τέλος του μαγειρέματος και νοστιμιζουμε, αν χρειάζεται.

Πηγή: gastronomos.gr