

Μπιφτέκι-burger

Υλικά για κάθε παιδί:

100γρ. κιμάς

1 κουταλιά της σούπας φρυγανιά αλεσμένη

2 κουταλιές της σούπας αυγό χτυπημένο

1 κουταλάκι κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

αλάτι, πιπέρι, κανέλα

Σειρά εργασίας:

- Ξεπάγωσε από νωρίς τον κιμά σε τρυπητό για να στραγγίξουν τα υγρά του.
- Βάλε τον κιμά σε γυάλινη κούπα και πρόσθεσε όλα τα ξηρά υλικά και τα καρυκεύματα.
- Πρόσθεσε το αυγό. Με το ένα χέρι κράτα σταθερή την κούπα και με το άλλο ζύμωσε το μπιφτέκι ώστε να αναμιχθούν καλά όλα τα υλικά. Φτιάξε μια μπάλα και σχημάτισε μπιφτέκι.
- Ψήσε το στη σχάρα για περίπου 20' στους 180 - 200 βαθμούς.
- Στο τέλος βάλε το σε ψωμάκι με τα αγαπημένα σου λαχανικά.

Σημείωση: τα πιο πάνω υλικά είναι για ένα μπιφτέκι, οπότε πολλαπλασιάστε ανάλογα με το πόσα μπιφτέκια θέλετε να φτιάξετε.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

