

Αφράτα και πεντανόστιμα μπιφτέκια στο φούρνο με πατάτες. Η τέλεια μαμαδίστικη συνταγή, στην πιο ελαφριά εκδοχή της, με κιμά από κοτόπουλο και πατατούλες μελωμένες στο φούρνο!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. κιμάς κοτόπουλου

1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη

1 αυγό

2-3 μικρά παξιμάδια αλεσμένα στον πολυκόφτη ή 3-4 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Μισό ματσάκι μαϊντανός φιλοκομμένος

2-3 κ.σ. ξερός δυόσμος

1 κ.γλ. κουρκουμάς σε σκόνη

1 κ.γλ. Μίγμα μπαχαρικών για κοτόπουλο σε σκόνη

Αλάτι και πιπέρι

Λίγο ακόμα ελαιόλαδο για το ταψί

3 πατάτες κομμένες σε ροδέλες (ή όπως σας βολεύει)

Χυμός ενός λεμονιού

2-3 πρέζες ξερή ρίγανη

Μπιφτέκια κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο

Εκτέλεση συνταγής

Τρίβουμε το κρεμμύδι στον τρίφτη (ή πολύ λεπτό στον πολυκόφτη) και αλέθουμε τα παξιμάδια (χρησιμοποιήστε Κυθήρων λαδιού, δίνουν φανταστική νοστιμιά).

Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το κρεμμύδι, τα τριμμένα παξιμάδια, το αυγό και λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε 2 κ.σ. νερό.

Βάζουμε και τον φιλοκομμένο μαϊντανό, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και τα μπαχαρικά.

Ζυμώνουμε καλά να αναμιχθούν τα υλικά. Δεν χρειάζεται πάρα πολύ ζύμωμα όπως ο κανονικός κιμάς, ίσα να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Βάζουμε στα χέρια μας λίγο ελαιόλαδο και πλάθουμε μέτρια μπιφτέκια. Βγαίνουν περίπου 8 κομμάτια.

Σε αντικολλητικό ταψί βάζουμε λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετούμε τα μπιφτέκια.

Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες (ή όπως μας αρέσει) και τις βάζουμε και αυτές στο ταψί.

Πασπαλίζουμε με αλάτι και λίγη ρίγανη.

Στίβουμε το λεμόνι και το προσθέτουμε στο ταψί μαζί με λίγο νερό ακόμα, ώστε να έχει αρκετή υγρασία για να μαγειρευτούν οι πατάτες χωρίς να ξεραθούν.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180° για μία ώρα και μετά στους 200° για ακόμα 15 λεπτά να πάρουν ωραίο χρώμα. (τα μπιφτέκια τα γυρνάμε στα 40 λεπτά περίπου να πάρουν χρώμα και από την άλλη μεριά).

Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε με μια ωραία σαλάτα

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [ζυμαρικά ογκρατέν με κοτόπουλο και μπρόκολο](#) και [κοτόπουλο τηγανιά με λαχανικά και πορτοκάλι](#)

Μπιφτέκια κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο

Βήμα προς Βήμα

- 1 Τρίβουμε το κρεμμύδι στον τρίφτη (ή πολύ λεπτό στον πολυκόφτη) και αλέθουμε τα παξιμάδια (χρησιμοποιήστε Κυθήρων λαδιού, δίνουν φανταστική νοστιμιά).-
- 2 Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το κρεμμύδι, τα τριμμένα παξιμάδια, το αυγό και λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε 2 κ.σ. νερό.
- 3 Βάζουμε και τον φιλοκομμένο μαϊντανό, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και τα μπαχαρικά.
- 4 Ζυμώνουμε καλά να αναμιχθούν τα υλικά. Δεν χρειάζεται πάρα πολύ ζύμωμα όπως ο κανονικός κιμάς, ίσα να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- 5 Βάζουμε στα χέρια μας λίγο ελαιόλαδο και πλάθουμε μέτρια μπιφτέκια. Βγαίνουν περίπου 8 κομμάτια.

- 6 Σε αντικολλητικό ταψί βάζουμε λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετούμε τα μπιφτέκια.
- 7 Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες (ή όπως μας αρέσει) και τις βάζουμε και αυτές στο ταψί. Πασπαλίζουμε με αλάτι και λίγη ρίγανη.
- 8 Στίβουμε το λεμόνι και το προσθέτουμε στο ταψί μαζί με λίγο νερό ακόμα, ώστε να έχει αρκετή υγρασία για να μαγειρευτούν οι πατάτες χωρίς να ξεραθούν.
- 9 Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180° για μία ώρα και μετά στους 200° για ακόμα 15 λεπτά να πάρουν ωραίο-χρώμα. (τα μπιφτέκια τα γυρνάμε στα 40-λεπτά περίπου να πάρουν χρώμα και από την άλλη μεριά).
- 10 Σερβίρουμε και απολαμβάνουμε με μια ωραία σαλάτα Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και-ζυμαρικά ογκρατέν με κοτόπουλο και μπρόκολο και-κοτόπουλο τηγανιά με λαχανικά και πορτοκάλι