

Μοσχαρίσιο φιλέτο με έτοιμη γλυκιά σάλτσα τσίλι και πολύσπορο ψωμί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή :TINA WEBB

Φωτογραφίες :ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Ένα εύκολο και νόστιμο μπέργκερ, έτοιμο στο πι και φι.

Υλικά

- 4 λεπτά μοσχαρίσια φιλέτα (περίπου 160 γρ. το καθένα)
- 100 γρ. γλυκιά σάλτσα τσίλι από μπουκάλι (sweet chilli sauce, σε μεγάλα σούπερ μάρκετ)
- αλάτι

Για το σερβίρισμα

- 4 φέτες πολύσπορο ψωμί
- λίγα φύλλα μαϊντανού
- 2 - 3 αγγουράκια τουρσί σε ροδέλες
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι σε ροδέλες
- 1 κουτ. σούπας φιστίκια Αιγίνης, χοντροσπασμένα
- λίγο χυμό λεμονιού ή λάιμ

Μερίδες 4

Προετοιμασία 15´

Διαδικασία:Αλείφουμε τα μοσχαρίσια φιλέτα με τη σάλτσα τσίλι, τα αλατίζουμε καλά και τα ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά για 4 – 5 λεπτά από κάθε πλευρά (ή μέχρι να γίνουν καταπώς μας αρέσουν). Σερβίρουμε κάθε φιλέτο με μία φέτα πολύσπορου ψωμιού

και γαρνίρουμε με το μαϊντανό, τα αγγουράκια τουρσί και λίγες ροδέλες από το ξερό κρεμμύδι. Αν θέλουμε, πασπαλίζουμε με τα φιστίκια Αιγίνης, περιχύνουμε το χυμό λεμονιού ή λάιμ και σερβίρουμε με φρέσκια πράσινη σαλάτα.

ΣυμβουλήΤο καλοκαίρι μπορούμε να βάλουμε και 1 μικρό αγγούρι, σε ροδέλες.

Πηγή: gastronomos.gr