

Πικάντικα μπιφτέκια μπακαλιάρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Απλώνετε το ψάρι σε ένα ταψάκι στρωμένο με αλουμινόχαρτο, το λαδώνετε αλείφοντάς το με 1 κουταλιά ελαιόλαδο και το ψήνετε στο φούρνο για 15 περίπου λεπτά (μην το αφήσετε να ξεροψηθεί, απλά να μην έχει διάφανη γυαλιστερή σάρκα). Το στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί και το ανοίγετε με πιρούνι (ή με τα δάχτυλα).

Αναμιγνύετε σε ένα μπολ το ψάρι με το αβγό, το κρεμμυδάκι, τη μαγιονέζα, το λεμόνι, τη μουστάρδα, τη γαλέτα, τον μαϊντανό, το ταμπάσκο, αλάτι κι πιπέρι και ζυμώνετε ελαφρά το μίγμα μέχρι να ομογενοποιηθεί.

Το πλάθετε σε 8 μπάλες και τις πιέζετε να γίνουν επίπεδα μπιφτέκια. Τα κρατάτε σκεπασμένα στο ψυγείο για μίνιμουμ ½ ώρα. Ζεσταίνετε 1 κουταλιά λάδι σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ψήνετε τα μπιφτέκια για 2 περίπου λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Τα σερβίρετε με λεμόνι ή μαγιονέζα και τα συνοδεύετε με πατάτες βραστές και σαλάτα.

Υλικά (για 4 άτομα): 450-500 γρ. φιλέτα μπακαλιάρου, ξεπαγωμένα (Cod fillets), 2 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 μεγάλο αβγό ελαφρά χτυπημένο, 2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, 1 γεμάτη κουταλιά μαγιονέζα, 1 κουταλιά χυμό λεμονιού, 1 γεμάτο κουταλάκι μουστάρδα (τύπου Dijon καλύτερα), 6 κουταλιές γαλέτα (αλεσμένη φρυγανιά), 1 ½ κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό, 3 σταγόνες ταμπάσκο (ή ένα κουταλάκι καυτερή σος τσίλι), αλάτι, πιπέρι.

Tips Μπορείτε να συνοδεύσετε τα μπιφτέκια με σος ταρτάρ: Ανακατεύετε 1 φλ. μαγιονέζα, 1 κουταλιά ψιλοκομμένα αγγουράκια τουρσί (gherkins), 1 κουταλιά ψιλοκομμένη κάπαρη, 1 κουταλιά χυμό λεμονιού, 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι και 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό. Όλα τα υλικά πρέπει να είναι πράγματι πολύ ψιλοκομμένα. Ελέγχετε το αλατοπίπερο και κρατάτε το μίγμα σκεπασμένο στο ψυγείο για ½ τουλάχιστον ώρα, για να σμίξουν τα αρώματα.

Πηγή: like.philenews.com