

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΟΥΡΕ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Μπιφτέκια κοτόπουλου:**
 - 80gr κιμάς Κοτόπουλου άπαχος
 - 30 gr Κρεμμύδια ωμά
 - 20 gr Ψωμί
 - ½ gr Αυγό
 - 5 gr Ελαιόλαδο
 - Μαϊντανό
- 200 gr Πουρέ
- **Σαλάτα:**
 - 100g Αγγούρι και 300g Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 150 gr Ροδάκινα

Υλικά για τον Πουρέ:

600 gr πατάτες βρασμένες
200 gr πλήρες γάλα
25 gr μαργαρίνη
Ποσότητα φαγητού 825gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 730 kcal
Λίπος: 20,4 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 37,3 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 104,7 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Μουσκεύετε το ψωμί και το στύβετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το μαϊντανό και χτυπάτε ελαφρά το αυγό.
3. Ζυμώνετε όλα τα υλικά μαζί και τα μπαχαρικά που θέλετε (ρίγανη, θυμάρι, δυόσμος, πιπέρι) και λίγο αλάτι.
5. Πλάθετε μικρά μπιφτέκια και τα ψήνετε στο γκριλ.
6. Βράζετε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζετε και τις λιώνετε με πιρούνι.
7. Ζεσταίνετε το γάλα με τη μαργαρίνη και το ρίχνετε σιγά σιγά στις λιωμένες πατάτες ενώ συγχρόνως ανακατεύετε. Ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά