

Bifteki greci alla griglia nel video tutorial



Oggi ci sono le polpette alla greca per voi: i bifteki saporiti con un cuore di feta portano un po' di cambiamento sulla griglia!

Insieme a gyros, moussaka e tzatziki, i bifteki sono tra i classici della cucina ellenica. La versione mediterranea della polpetta è di solito fatta con carne macinata di manzo, vitello, agnello o un misto di questi. Ma ciò che rende questa specialità così particolare è il ripieno di formaggio salato e le erbe aromatiche - e noi useremo assolutamente la menta perché dona un tocco di freschezza al piatto.

Nel video tutorial, la food blogger Zoe Torinesi rivela alcuni trucchi per rendere davvero le polpette grigliate aromatiche e per non far fuoriuscire il cuore di formaggio durante la cottura. Sugeriamo i bifteki come alternativa a Bratwurst, Cervelat e simili per una serata con barbecue, sebbene queste polpette possano essere cotte anche in padella. A questa specialità si accompagna bene del pane pita, tzatziki, verdure grigliate o anche un'insalata (greca).

- 8 cucchiaini di pangrattato
- 7 cucchiaini d'acqua
- 1 cipolla rossa, finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio medi, pressati
- Un pochino d'olio d'oliva
- 600 g di carne macinata di manzo, vitello, agnello o mista, bio o IP-SUISSE (da togliere dal frigorifero circa 45 minuti prima della lavorazione)
- 1 uovo
- 3 rametti di timo, solo le foglie
- 1 manciata di prezzemolo fresco, tritato finemente
- 4 foglie di menta di grandezza media, finemente tritate
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe
- 80-100 g di Feta, sbriciolata e a temperatura ambiente

1. Mescolare il pangrattato con l'acqua, metterlo da parte in modo che il pangrattato possa assorbire l'acqua per qualche minuto.

2. Fare appassire le cipolle e l'aglio in 2 cucchiai d'olio d'oliva fino a quando la cipolla si imbriondisce.
3. Mettere la carne macinata in una ciotola, impastarla con il pangrattato, la miscela di cipolla e aglio, l'uovo, le erbe, il sale e il pepe per 5 minuti in modo che tutto si amalgami e si leghi bene.
4. Formare cinque polpette dello stesso peso (circa 150 g ciascuna), assicurandosi che la carne sia ben pressata. Fate un piccolo buchetto al centro della polpetta, mettete la fetta, chiudetelo bene e pressate di nuovo.
5. Riscaldare la griglia con il coperchio chiuso al massimo calore. Grigliate i bifteki su entrambi i lati con il coperchio chiuso per circa 5 minuti ciascuno. Se avete una griglia diversa, potete grigliare il bifteki nello stesso modo in cui grigliate gli hamburger.
6. Prima di tagliarli, lasciateli riposare per 5 minuti, per permettere ai succhi della carne di depositarsi.

Tempo di preparazione: 35-40 minuti

Narbo Martius Réserve Coteaux de Narbonne IGP



Rosso rubino scuro con riflessi violacei. Al naso sentori di confettura di bacche mature, ciliegie nere e note di liquirizia. Al palato è pieno, con tannini rotondi e un lungo finale fruttato.

[Visualizzare nello Shop Vini >](#)