



Μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο, για singles

Μερίδες: 1-2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα και 20 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 20-30 λεπτά

Φυλάμε τα άψητα μπιφτέκια καλυμμένα στη κατάψυξη για 2-3 εβδομάδες.

Υλικά για τα μπιφτέκια:

1 κ.σ. λιναρόσπορο, κοπανισμένο
1 ½ κ.σ. νερό
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
[2 κ.σ. Hellmann's Ketchup](#)
250 γρ. μαυρομάτικα, βρασμένα
½ ματσ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
3-4 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένο
2 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
40 γρ. νιφάδες βρώμης
30 γρ. σουσάμι, ωμό
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για τις πατάτες:

1-2 πατάτες, κομμένες σε μεσαία κομμάτια ή κυδωνάτες
½ κ.σ. ρίγανη, ξερή
1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1) Σε ένα μικρό μπολάκι βάζουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και τον αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά.
- 2) Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι 6-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να γυαλίσει. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν ελαφρώς.



- 3) Μεταφέρουμε το περιεχόμενο του τηγανιού στον επεξεργαστή τροφίμων προσθέτουμε την [ketchup Hellmann's](#), τα φασόλια, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, την πάπρικα, αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ προσθέτουμε το μείγμα λιναρόσπορου και τις νιφάδες βρώμης και πλάθουμε. Βάζουμε το μείγμα για τα μπιφτέκια στο ψυγείο και το αφήνουμε για 20-30 λεπτά να σφίξει για να είναι πιο εύκολο να πλάσουμε τα μπιφτέκια.
- 4) Σε ένα μπολ βάζουμε τις πατάτες, τη ρίγανη, το σκόρδο, 3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Τις μεταφέρουμε σε ένα ταψί ή πυρίμαχο σκεύος, καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά.
- 5) Όταν το μείγμα των μπιφτεκιών σφίξει πλάθουμε 4 μπιφτέκια, περίπου 110 γρ. το καθένα και τα πανάρουμε να καλυφθούν από το σουσάμι.
- 6) Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο από το ταψί, βάζουμε τα 2 μπιφτέκια πάνω στις πατάτες, και ψήνουμε για ακόμη 40-45 λεπτά. Τα άλλα 2 τα φυλάμε καλυμμένα ανάμεσα σε 2 λαδόκολλες στην κατάψυξη για μελλοντική χρήση.
- 7) Σερβίρουμε τα μπιφτέκια και τις πατάτες με έξτρα [ketchup Hellmann's](#).