

## Συνταγές για όλη την οικογένεια...

από το Σεφ Ανδρέα Λαγό

### Ιδέες για μεσημεριανό!

1. Μπιφτέκια με καρότο,  
ντομάτα και φακές σαλάτα

**ΥΛΙΚΑ** (για 4 άτομα)

#### *Για τα μπιφτέκια*

500γρ. κιμά μοσχαρίσιο  
1 αυγό  
Αλάτι-πιπέρι  
3κ.σ. ελαιόλαδο  
1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο  
1 ντομάτα τριμμένη  
1 καρότο τριμμένο  
3κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο  
3κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

#### *Για τη σαλάτα*

200γρ. φακές  
2 κρεμμυδάκια φρέσκα  
ψιλοκομμένα  
2κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο  
1πιπεριά κόκκινη  
ψιλοκομμένη  
4κ.σ. ελαιόλαδο  
2κ.σ. ξίδι  
Αλάτι

#### **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

##### *Για τα μπιφτέκια*

Βάζουμε όλα τα υλικά μέσα σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε καλά. Πλάθουμε μικρά μπιφτεκάκια και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180C για 30 λεπτά περίπου.

##### *Για τις τортίγιες*

Βάζουμε τις φακές να βράσουν σε αλατισμένο νερό για 25-30 λεπτά περίπου (θέλουμε να μαλακώσουν αλλά να κρατάνε λίγο, να μην λιώσουν). Σουρώνουμε και κρύνουμε με μπόλικο νερό. Βάζουμε τις φακές σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.

##### *Για το σερβίρισμα*

Μοιράζουμε τη σαλάτα σε 4 πιάτα, προσθέτουμε από 3-4 μπιφτεκάκια και σερβίρουμε.



andreas  
lagos