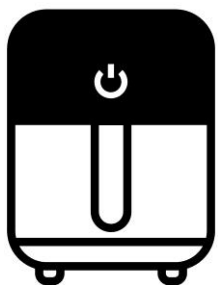


Μπιφτέκι Σολομού



- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια έχουν ήδη ψηθεί στο φούρνο.
- Ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις
- Οι Οδηγίες αφορούν **νωπό** προϊόν



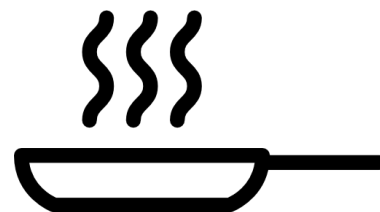
AIR FRYER

- Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Τοποθετήστε το μπιφτέκι στο κέντρο του καλαθιού, χρησιμοποιήστε χαρτί ψησίματος
- Θερμαίνετε στους 200°C για 5' συνολικά (στη λειτουργία ψησίματος)



BBQ

- Σε καυτή επιφάνεια (ηλεκτρικό με γκάζι) τοποθετείτε το μπιφτέκι αφού αλείψετε την επιφάνεια με λάδι
- Ζεσταίνετε για 4' συνολικά σε υψηλή ισχύ.



ΤΗΓΑΝΙ

- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, τοποθετήστε το μπιφτέκι (120°C)
- Τηγανίστε για 1' 40'' (για κουζίνες αερίου)



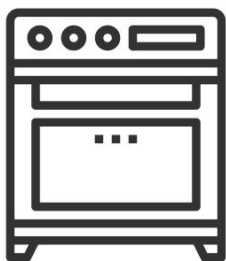
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C
- Σε ένα ταψί τοποθετήστε αλουμινόχαρτο τοποθετήστε το μπιφτέκι.
- Ψήστε για περίπου 5' λεπτά (λειτουργία αέρα).

Μπιφτέκι Σολομού



- Αφαιρέστε όλες τις συσκευασίες
- Τα ψάρια έχουν ήδη ψηθεί στο φούρνο.
- Ακολουθήστε τις παρακάτω προτάσεις
- Οι Οδηγίες αφορούν **κατεψυγμένο** προϊόν



ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220°C.
- Μεταφέρετε το κατεψυγμένο μπιφτέκι σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο στο φούρνο.
- Ψήστε για περίπου 10' (λειτουργία Αέρα)



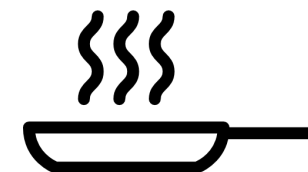
BBQ

- Προθερμάνετε τη σχάρα σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία και αλείψτε τις σχάρες με φυτικό λάδι.
- Τοποθετήστε προσεκτικά το μπιφτέκι στη σχάρα στη μέγιστη δυνατή φωτιά.
- Ζεσταίνετε για 8' συνολικά σε υψηλή ισχύ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

- Προθερμάνετε το φούρνο σε θερμοκρασία 220 °C.
- Μεταφέρετε το κατεψυγμένο μπιφτέκι σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο στο φούρνο
- Ψήνετε για περίπου 8' λεπτά (λειτουργία υγρασίας).



ΤΗΓΑΝΙ

- Σε αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Ψήστε για περίπου 5-6'
- Γυρίστε πολλές φορές