

Ρεβιθοκεφτέδες (Φελάφελ)

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Βάζετε αποβραδής τα ρεβίθια σε μια ανοξειδωτή κατσαρόλα και προσθέτετε 6 κουταλιές κρύο νερό. Τα βράζετε μέχρι να κοχλάσουν, συνεχίζετε το βράσιμο για 5-10 λεπτά, τα αφήνετε να κρυώσουν και τα κρατάτε σκεπασμένα για ένα βράδυ. Την επόμενη μέρα τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε και τα βράζετε με 6 φλ. κρύο νερό στη χύτρα ατμού για 20 λεπτά ή στην κατσαρόλα για 1-1 ½ ώρα. Τα ξαναστραγγίζετε και τα κρυώνετε (να είναι χλιαρά). Χτυπάτε τα ρεβίθια στο πολυμίξερ μέχρι να τα ψιλοκόψετε. Προσθέτετε το μαϊντανό, τον κόλιανδρο και τα σκόρδα και συνεχίζετε το χτύπημα να σμιξουν, χωρίς να γίνουν πουρές, αλλά ένα ομοιογενές μίγμα. Ύστερα, προσθέτετε το κύμινο, τον κόλιανδρο σε σκόνη και αλατοπίπερο και τα χτυπάτε για 1 δευτερόλεπτο να ανακατευτούν. Αδειάζετε το μίγμα σε μια λεκάνη και ανακατεύετε μέσα τη γαλέτα (2 κουταλιές) και το μπέικιν πάουντερ (το μπέικιν πάουντερ το βάζετε λίγο πριν τηγανίσετε τους ρεβιθοκεφτέδες). Ζεσταίνετε μπόλικο λάδι σε ένα κατσαρόλι ή βαθύ τηγάνι και πλάθετε ένα κεφτέ σε μπαλάκι και τον τηγανίζετε. Αν δείτε ότι το μίγμα δεν είναι αρκετά σφικτό και ο κεφτές σπάει, τότε ανακατεύετε μέσα άλλη 1 κουταλιά γαλέτα. Τηγανίζετε τους κεφτέδες τμηματικά μέχρι να ροδίσουν και τους βγάζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν. Τους σερβίρετε ζεστούς με σαλάτα, ταχινόσαλάτα και πιτούλες. Tips Οι ίδιοι κεφτέδες γίνονται και με κουκιά (χωρίς φλούδια) που θα βράσετε, χωρίς να τα αφήσετε να λιώσουν. Υλικά (για 4 άτομα): 2 φλ. ρεβίθια, 3 γεμάτες κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό, 4 γεμάτες κουταλιές ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου, 1 γεμάτο κουταλάκι κοπανισμένο

κύμινο 1 κοφτό κουταλάκι κόλιανδρο σε σκόνη, 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες, 2-3 κουταλιές γαλέτα (τριμμένη φρυγανιά), ½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ, αλάτι, μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι, λάδι για τηγάνισμα.

Πηγή: like.philenews.com