

Σπιτικά κοκκινιστά γιουβαρλάκια με νιφάδες βρώμης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια πιο υγιεινή εκδοχή για τα παραδοσιακά γιουβαρλάκια που γνωρίζουμε, με βρώμη.

Υλικά για 4 άτομα

400γρ κιμάς μοσχαρίσιος όσο γίνεται πιο άπαχος

300γρ ψωμί μπαγιάτικο

½ φλιτζάνι νιφάδες βρώμης

1 μικρό κρεμμύδι ξερό

½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο δυόσμο

½ φλιτζάνι ρύζι τύπου καρολίνα

1 αυγό

5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας

1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας

Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα γλυκιά

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το μπαγιάτικο ψωμί τριμμένο στο μούλτι, τη

βρώμη, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το δυόσμο, το ρύζι, το αυγό, αλάτι, πιπέρι πάπρικα και 3 κουταλιές ελαιόλαδο. Ζυμώνουμε το μίγμα μας και πλάθουμε γιουβαρλάκια στρογγυλά ή οβάλ ανάλογα με το γούστο μας. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε περίπου 1 λίτρο νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει το χυμό και τον πελτέ ντομάτας, λίγο αλάτι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ρίχνουμε μέσα στο βραστό νερό τα γιουβαρλάκια και βράζουμε για περίπου 15 λεπτά. Προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης και βράζουμε για 5 λεπτά ακόμη μέχρι να δέσει η σάλτσα μας. Αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

Πηγή: neadiatrofis.gr