

9 Ιουλίου 2015

Σπανακοκεφτέδες φούρνου με βρώμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

300γρ. σπανάκι καθαρισμένο, πλυμένο και κομμένο σε μικρά κομμάτια

2 αυγά

1 φλιτζάνι φέτα χαμηλών λιπαρών

½ ματσάκι δυόσμο

1 μέτριο κρεμμύδι πολτοποιημένο

Αλάτι, πιπέρι

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Περίπου $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού νιφάδες βρώμης

Εκτέλεση

Αλατίζουμε ελαφρά το σπανάκι και το σφίγγουμε με τα χέρια μας για να βγάλει λίγα από τα υγρά του και να μειωθεί ο όγκος του. Στραγγίζουμε καλά το σπανάκι και προσθέτουμε τα αυγά, τη φέτα, το δυόσμο ψιλοκομμένο, το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και σιγά σιγά προσθέτουμε τις

νιφάδες βρώμης ώστε να πάρουμε ένα σφιχτό μίγμα. Πλάθουμε σε μικρούς κεφτέδες και τους τοποθετούμε σε ταψί στο οποίο έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν αρκετά.

Πηγή: neadiatrofis.gr