5 Δεκεμβρίου 2015

Σουτζουκάκια με φάβα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία- Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες:** 4-6
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 30΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 40΄
- **Έτοιμο σε:** 1:10 ‘

Ντίνα Νικολάου

Υλικά

- Για τα σουτζουκάκια
- 500γρ. φάβα βρασμένη και καλά στραγγισμένη
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- 1 κουτ. σούπας κέτσαπ
- ½ κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, σε σκόνη
- 80-100γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
- 1 κουτάκι ανθρακούχο νερό
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- αλεύρι για το πασπάλισμα
- ½ φλιτζάνι σπορέλαιο για το τηγάνισμα
- Για τη σάλτσα
- 400γρ. ντοματάκια με το χυμό τους (κονσέρβα) πολτοποιημένα στο μούλτι, ή 4 μεγάλες ντομάτες ώριμες, τριμμένες στο τρίφτη
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

- 1 σκελίδα σκόρδο
- 4-5 κόκκους μπαχάρι
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Πολτοποιείτε τη φάβα με το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζετε σε ένα σκεύος. Προσθέτετε τη ρίγανη, την κέτσαπ, το κοσκινισμένο αλεύρι και αλατοπιπερώνετε. Θα πρέπει να καταλήξετε σε ένα μίγμα σφιχτό και μαλακό που να πλάθετε χωρίς να σπάει.

Βήμα 2

Βρέχετε τα χέρια σας στο ανθρακούχο νερό και πλάθετε το μίγμα σε σουτζουκάκια. Τα περνάτε από το αλεύρι για να τηγανιστούν πιο εύκολα.

Βήμα 3

Σε ένα αντικολλητικό βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε το σπορέλαιο και τηγανίζετε τα φαβοσουτζουκάκια. Τα αφήνετε να στραγγίξουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Βήμα 4

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το σκόρδο για 1 λεπτό. Ρίχνετε όλα τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας και 1 ποτήρι νερό. Αφήνετε τη σάλτσα να πάρει μια βράση και μετά χαμηλώνετε τη φωτιά.

Βήμα 5

Στη συνέχεια ρίχνετε τα φαβοσουτζουκάκια προσεκτικά και αφήνετε να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Πηγή: olivemagazine.gr