

Μελιτζανοκεφτέδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συστατικά

- 700 γρ. μελιτζάνες (καλύτερα να είναι φλάσκες, χωρίς αυτό όμως να είναι δεσμευτικό)
- 1 αυγό
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 μικρή σ.κ. σκόρδο, τριμμένη
- 100 - 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κ.σ. γαλέτα τριμμένη
- 1 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
- 50 γρ. καρύδι χοντροκομμένο
- 1 κ.γ. κοφτό κύμινο
- 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. γραβιέρα τριμμένη ή κεφαλοτύρι
- ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

45 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

10 - 12

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε πολύ το μέλος μας, Mary Patoula γι' αυτή τη συνταγή.

- Αφού πλύνουμε τις μελιτζάνες, τις κόβουμε στη μέση. Τις χαράσσουμε και βάζουμε να ψηθούν για 30 - 40 λεπτά στο φούρνο με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι.
- Όταν είναι έτοιμες, αφαιρούμε τη σάρκα και χοντροκόβουμε.
- Σε ένα μπολ, ρίχνουμε το αυγό, το λάδι, το μέλι, το αλεύρι, τη γαλέτα, το σκόρδο, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι και τα χτυπάμε καλά με το σύρμα.
- Ρίχνουμε και τις μελιτζάνες και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Ρίχνουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά.
- Αφήνουμε το μείγμα για μισή ώρα στην άκρη σκεπασμένο για να δέσει καλύτερα και να ενωθούν τα αρώματα (σε αυτό το στάδιο, αν δούμε ότι το μείγμα είναι πολύ αραιό για να το παίρνουμε σε κουταλιές και να το τηγανίζουμε, προσθέτουμε το πολύ 1 κ.σ. αλεύρι ακόμη).
- Τηγανίζουμε σε αρκετό ηλιέλαιο βάζοντας το μείγμα μέσα στο λάδι σε κουταλιές και όταν είναι έτοιμοι οι μελιτζανοκεφτέδες μας τους τοποθετούμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν τα περιττά λάδια.

Πηγή: akispetretzikis.com