

Αρωματικά κεφτεδάκια από ρεβίθια, βρώμη και λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

250 γρ ρεβίθια βρασμένα και στραγγισμένα

300 γρ πατάτα βρασμένη

1 μέτριο κρεμμύδι ξερό

½ φλιτζάνι δυόσμο ψιλοκομμένο

1 μέτριο καρότο τριμμένο και στραγγισμένο καλά από τα υγρά του

1 αυγό

Αλάτι, πιπέρι

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

½ φλιτζάνι νιφάδες βρώμης

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα φασόλια, το κρεμμύδι και το δυόσμο ψιλοκομμένα, την πατάτα πολτοποιημένη, το αυγό, το καρότο, τη βρώμη, αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο. Ζυμώνουμε καλά και βάζουμε τη ζύμη στο ψυγείο για 1 ώρα. Μετά τη βγάζουμε και ζυμώνουμε μικρούς κεφτέδες. Τους τοποθετούμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr