

Φαβοκεφτέδες με λαδολέμονο ντομάτας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Συνταγή NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Συνταγή NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Η φάβα είναι το όσπριο του καλοκαιριού και γιαυτό σκαρφιζόμαστε διάφορους τρόπους μαγειρέματος.

Υλικά

Για τα κεφτεδάκια

- 250 γρ. φάβα
- 1 φλιτζ. τσαγιού φρέσκα κρεμμυδάκια (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος), ψιλοκομμένα, ή 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- τα φύλλα από 1 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένα ή τα φύλλα από 1/2 ματσάκι μαϊντανό μαζί με 1 κουτ. σούπας ξερό δυόσμο ή ρίγανη ή 3 κουτ. σούπας φύλλα φρέσκιας ρίγανης
- 1 φλιτζ. τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό
- 2 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά
- αλάτι, πιπέρι
- καλαμποκάλευρο ή αλεύρι σκληρό ή πολέντα (για πανάρισμα)
- 2 εκ. από τον πάτο του τηγανιού ελαιόλαδο

Για το λαδολέμονο ντομάτας (για περίπου 200 ml)

- 300 γρ. ντομάτες ή 220 ml χυμός φρέσκιας ντομάτας
- 1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- 45 ml ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας φύλλα βασιλικού ή δυόσμου, χοντροκομμένα
- αλάτι και πιπέρι

Μερίδες 30

Προετοιμασία 7΄ Μαγείρεμα περίπου 1 ώραΨήσιμο 8 ώρες

Διαδικασία **Λαδολέμονο:** Πλένουμε τις ντομάτες, τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τις χτυπάμε στο μούλτι. Περνάμε το χυμό από σουρωτήρι, το οποίο τοποθετούμε πάνω στο μπολ που θα σερβίρουμε το λαδολέμονο. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε και σερβίρουμε. Χωρίς τα αρωματικά διατηρείται στο ψυγείο για 3 ημέρες.

Κεφτεδάκια: Σε μια μέτρια κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά βάζουμε τη φάβα με 4 φλιτζ. τσαγιού κρύο νερό και, μόλις πάρει βράση, ξαφρίζουμε για 6 – 7 λεπτά, σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγομαγειρεύουμε μέχρι να πήξει για περίπου 1 ώρα. Προσέχουμε να μην κολλήσει. Δεν συμπληρώνουμε νερό ούτε ανακατεύουμε. Απλώς φροντίζουμε να είναι χαμηλή η φωτιά.

Οταν είναι έτοιμη, σβήνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε αλάτι, ανακατεύουμε και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Κολλάμε στην επιφάνειά της διάφανη μεμβράνη και την αφήνουμε να κρυώσει. Μετά τη σκεπάζουμε και τη βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 8 ώρες. Τη βγάζουμε από το ψυγείο, αδειάζουμε τυχόν νερό που θα έχει μαζευτεί στην επιφάνεια, ρίχνουμε τα κρεμμύδια, πιπέρι, τα αρωματικά, τα αυγά αχτύπητα, ανακατεύουμε και, τέλος, ρίχνουμε το σιμιγδάλι.

Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Πλάθουμε κεφτεδάκια σε μέγεθος κορόμηλου, μετά τα πιέζουμε να γίνουν δισκάκια και τα τηγανίζουμε σε δύο σειρές. Οταν ροδίσουν, τα γυρνάμε και από την άλλη. Τα βγάζουμε σε πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Τα σερβίρουμε ζεστά ή κρύα με το λαδολέμονο ντομάτας.

Πηγή: gastronomos.gr