

15 Νοεμβρίου 2016

Κεφτεδάκια φάβας με κύμινο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Προετοιμασία: 50 λεπτά Μαγείρεμα: 15-20 λεπτά

Υλικά

- Φάβα 300 γρ
- Καλαμποκάλευρο 5-6 κουταλιές σούπας (ή σιμιγδάλι ψιλό)
- Κρεμμύδια φρέσκα 2 - 3 τεμ ψιλοκομμένα
- Σκόρδο 2 σκελίδες λιωμένες
- Δυόσμο 1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο
- Κύμινο 1 κουταλάκι του γλυκού
- Αλάτι -πιπέρι

Οδηγίες

Καθαρίζουμε την φάβα, την πλένουμε και την βάζουμε να βράσει σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό για 40 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει. Αφού βράσει την σουρώνουμε. Την βάζουμε σε ένα μπολ μαζί με το καλαμποκάλευρο (ή το σιμιγδάλι), τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, το κύμινο, τον δυόσμο, το σκόρδο, αλάτι - πιπέρι και τα ζυμώνουμε όλα μαζί. Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για 10 λεπτά να σφίξει. Το βγάζουμε και τα πλάθουμε σαν κεφτεδάκια. Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί, τοποθετούμε τα κεφτεδάκια μας και τα ψήνουμε στον φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 15-20 λεπτά στον αέρα (ανάλογα τον φούρνο μας) μέχρι να ροδίσουν.

Πηγή: chefoulis.gr