

Ντοματοκεφτέδες



Αυτή η καλοκαιρινή συνταγή είναι πολυ διαδεδομένη στην Σαντορίνη όπου και φτιάχνεται με τα πεντανόστιμα ντοματίνια του νησιού. Είναι όμως μία τέλεια ιδέα για να την φτιάξετε όπου κι αν είστε. Είναι εξαιρετικός μεζές και μπορεί να γίνει και σε υγιεινή παραλλαγή στο φούρνο!

Ντοματοκεφτέδες

Αυτή η καλοκαιρινή συνταγή είναι πολυ διαδεδομένη στην Σαντορίνη όπου και φτιάχνεται με τα πεντανόστιμα ντοματίνια του νησιού. Είναι όμως μία τέλεια ιδέα για να την φτιάξετε όπου κι αν είστε. Είναι εξαιρετικός μεζές και μπορεί να γίνει και σε υγιεινή παραλλαγή στο φούρνο! Η παρακάτω συνταγή είναι μια προσωπική μου παραλλαγή που βγαίνει πολύ νόστιμη!



Υλικά

- 10 ντομάτες ρόμα / πομοντόρο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
- 50 γρ. σάλτσα ντομάτας (αναλογα με το ποσο ζουμερες είναι οι ντομάτες)
- 200 γραμ.τυρί φέτα
- 200 γραμ κεφαλογραβιέρα
- 1 φλυτζάνι αλεύρι (για καθε χρήση)
- Λάδι για τηγάνισμα (1 ποτήρι ηλιέλαιο και ½ ποτήρι ελαιόλαδο)
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι σόγια σός
- ½ κουταλάκι γλυκιά πάπρικα
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Κόβουμε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια σε μικρά κυβάκια. Τα ανακατεύουμε μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το λάδι, μέσα σε ένα μεγάλο μπολ. Τη φέτα την τρίβουμε με τα χέρια και την κεφαλογραβιέρα στο χοντρό τρίφτη. Το μείγμα πρέπει να είναι ένας πηχτός χυλός. Βάζουμε το λάδι σε ένα τηγάνι ή φριτέζα και το αφήνουμε να ζεσταθεί χωρίς όμως να κάψει. Με ένα κουτάλι Ριχνουμε κομμάτια από τον χυλό στο καυτό λάδι. Γεμίζουμε το τηγάνι αφήνοντας λίγο χώρο ανάμεσα στους ντοματοκεφτέδες γιατί αλλιώς δεν θα τηγανιστούν σωστά. Στα 5 περίπου λεπτά τσεκάρουμε έναν κεφτέ από κάτω σηκώνοντας λίγο με το πιρούνι. Αν έχει πάρει χρώμα και έχει στερεοποιηθεί είναι έτοιμος για γύρισμα. Τον φέρνουμε βόλτα και τον αφήνουμε να ψηθεί και από την άλλη μεριά. Κάνουμε το ίδιο για όλους τους κεφτέδες. Όταν γίνουν και από την άλλη και δεν δυαλύνονται, τους βγάζουμε με σπάτουλα σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί. Καθαρίζουμε το τηγάνι από υπολείματα και συνεχίζουμε με την επόμενη τηγανιά! Με το που κρυσώσουν λίγο τους σερβίρουμε! καλή όρεξη!



Για ντοματοκεφτέδες Φούρνου συμπληρώνουμε με μισό-μισό Φαρίνα και αλεύρι ολικής άλεσης μέχρι να έχουμε μίγμα που πλάθεται στο χέρι. Αν όμως θέλουμε μπορούμε να βάλουμε κουταλιές του αρχικού υγρού χυλού κατευθείαν στη λαδόκολλα και να το ψήσουμε. Θέλουν κάπου 12 λεπτά στους 180 βαθμούς.

TIP: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους ντοματοκεφτέδες σαν γέμιση σε σάντουιτς!



Ντοματοκεφτέ Burger με σος γιαουρτιού

- 2 ντοματοκεφτέδες
- 1 σπιτικό ψωμάκι για μπέργκερ (συνταγή στο bletsas.gr)
- Μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι (προαιρετικά)
- 1 γιαούρτι TOTAL 2%
- 1 κουταλάκι ξύδι βαλσάμικο
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο άνηθο
- 1 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα
- 1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC



TIPS:

1. Αν θέλεις να δημιουργήσεις μια πιο υγιεινή version του κλασσικού ντοματοκεφτέ, αντί για τηγάνι χρησιμοποίησε φούρνο (ή κατσαρόλα). Αυτοί οι τρόποι μαγειρέματος σε γλιτώνουν από το περιττό λάδι. Τοποθέτησε σε ένα ταψί με λαδόκολα τα ελαφρώς αλευρωμένα κεφτεδάκια και ψήσε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές.
2. Αν το τηγάνι είναι το σκεύος που επέλεξες να ψήσεις τα ντοματοκεφτεδάκια σου, θυμήσου να χρησιμοποιήσεις απορροφητικό χαρτί στο τέλος. Βάλε 2-3 φύλλα χαρτιού στην πιατέλα και άσε τα κεφτεδάκια εκεί μέχρι να απορροφήθει το πολύ λάδι. Καλύτερα όμως το απορροφητικό χαρτί να μην είναι χρωματιστό επειδή μπορεί να αφήσει υπολείμματα στο φαγητό.
3. (Σε περίπτωση που περιέχουν ψωμί) —>Το ψωμί που θα χρησιμοποιήσεις για τους ντοματοκεφτέδες θα πρέπει να είναι μπαγιάτικο. Θα χρησιμοποιήσεις μόνο την ψίχα του επειδή η κόρα όσο και αν μουλιάσει δεν λιώνει και δεν ομογενοποιείται εντελώς με το μείγμα μας. (θα βαλουμε αλευρι εμεις)
4. Μπορείς πάντα να παραλλάξεις την αρχική συνταγή χρησιμοποιώντας απλώς την φαντασία σου. Καρότο, κολοκύθι, φέτα και ότι άλλο βάλει ο νους σου μπορούν να δημιουργήσουν έναν διαφορετικό κεφτέ που θα ικανοποιήσει κάθε γούστο.
5. Το αλεύρωμα είναι απαραίτητο για να κάνει τραγανή κρούστα ο κεφτές και να γίνει ζουμερός στο κέντρο.
6. Ανάλογα με την διάμετρο του τηγανιού σου, υπολόγισε πόσους κεφτέδες θα βάλεις έτσι ώστε να έχουν αρκετή απόσταση μεταξύ τους. Αν βάλεις πολλούς μαζί θα πέσει η θερμοκρασία του λαδιού και δεν θα έχεις το τραγανό αποτέλεσμα που επιθυμείς.
7. Αν θέλεις οι κεφτέδες σου να έχουν πιο έντονα αρώματα κάνε το μείγμα και βάλτο στο ψυγείο για 3-4 ώρες έτσι ώστε να ενωθούν όλα τα υλικά και τα αρώματα αργά μεταξύ τους.



