

# Τραχανοκεφτέδες



Τέλειοι τραχανοκεφτέδες που θα λατρέψετε!!

## **Υλικά:**

- 100 γρ. τραχανά βρασμένο ΚΑΝΔΥΛΛΑΣ
- 1 κούπα αλεύρι για κάθε χρήση Αφοί ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
- 1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- ½ κουταλάκι λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- ½ κουταλάκι κύμινο ΜΠΑΧΑΡ
- 1 κουταλάκι baking powder
- 1 κουταλάκι ξύδι βαλσάμικο ARISTON κλασικό

## **Εκτέλεση:**

Σε μία κατσαρόλα με νερό ρίχνεις τον τραχανά. Τον στραγγίζεις και τον βάζεις σε ένα μπολ. Βάζεις λίγο αλάτι, κύμινο, λευκό πιπέρι, μπέικιν, αλεύρι, ανακατεύεις και βάζεις λίγο ξύδι βαλσάμικο. Πλάθεις τους κεφτέδες και τους τηγανίζεις.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση από την εκπομπή Happy Cook



## INFO

- Ο τραχανας χανεται στα βαθη της ανθρωπινης ιστοριας, με ολους τους λαους της Μεσογειου να εχουν τη δικη τους παραπλησια εκδοχη
- Ο τραχανας λεγεται γλυκος η ξινος, αναλογα με το αν χρησιμοποιουμε φρεσκο ή ξιτισμενο γαλα
- Υπαρχει και νηστισιμος τραχανας με φρεσκο χυμο τοματας αντι για γαλα
- Χρησιμοποιουμε αλευρι, σιμιγδαλι η και χοντροαλεσμενο σιταρι



- Τα παλιότερα χρόνια διατηρούσαν τον τραχανά σε μαξιλαροθήκες για να αεριζεται καλά και να μη χαλάσει από την υγρασία
- Η έκφραση “απλώνει τραχανά” χρησιμοποιείται για κάποιον που αργοπορεί να ολοκληρώσει μια εργασία, μιας κι η παραγωγή του είναι μια χρονοβόρος διαδικασία.
- Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες τραχανά όπως ξινός και γλυκός, χοντρός και ψιλός.
- Ο τραχανάς μαγειρεύεται σαν σούπα και κάποιες φορές χρησιμοποιείται και η προσθήκη ντομάτας.



- Ο ξινός τραχανάς είναι γνωστός και ως ξινόχοντρος (στην Κρήτη).
- Στην Τουρκία ο τραχανάς είναι γνωστός ως 'tarhana', ενώ στην Ιορδανία ως 'Kishk'



Όλες οι συνταγές του επεισοδίου: [Τραχανάς σούπα](#) | [Τραχανοκεφτέδες](#) | [Φασολάκια με κιμά](#) | [Ντιπ με παντζάρι](#)

---