

28 Ιουνίου 2019

Φαβοκεφτέδες με μυρώνια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Επιμέλεια ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΑΘΑΝΟΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Ευκολόβραστη και με γλυκιά, έντονη γεύση, η εκλεκτή φάβα από το μικρό κυκλαδονήσι συμπεριφέρθηκε άψογα στο μαγειρέμα μας.

Υλικά

500 γρ. φάβα Σχοινούσας

1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, καθαρισμένο και ολόκληρο

4 καρφάκια γαρίφαλο

1 φύλλο δάφνης

1 μάτσο μυρώνια, ψιλοκομμένα

100 ml ελαιόλαδο + ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

80 γρ. (περίπου) αλεύρι για όλες τις χρήσεις (για το αλεύρωμα)

Μερίδες 4

Προετοιμασία 10΄ Αναμονή 3 ώρες Μαγείρεμα 50΄

Διαδικασία

Καρφώνουμε στο κρεμμύδι τα γαρίφαλα (έτσι δεν δυσκολευόμαστε να τα αφαιρέσουμε) και το βάζουμε με τη δάφνη σε μια βαθιά κατσαρόλα μαζί με τη φάβα. Ρίχνουμε 1½ λίτρο νερό, αλατοπίπερο και βράζουμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να κοχλάζουν. Αφαιρούμε τον αφρό με μια κουτάλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε τα 100 ml ελαιόλαδο και σιγοβράζουμε για 30 - 40 λεπτά, μέχρι η φάβα να λιώσει και να σχηματιστεί ένας πηχτός πουρές.

Αφαιρούμε το κρεμμύδι μαζί με τα γαρίφαλα και τη δάφνη. Αδειάζουμε τη φάβα σε ένα ταψί, τη στρώνουμε ομοιόμορφα για να κρυώσει πιο γρήγορα και την αφήνουμε στην άκρη για 2 - 3 ώρες, μέχρι να κρυώσει καλά και να σφίξει τόσο ώστε να μπορούμε να την πλάσουμε. Ρίχνουμε τη φάβα σε βαθύ μπολ, προσθέτουμε τα μυρώνια και «ζυμώνουμε» ελαφρώς για να σκορπιστούν ομοιόμορφα. Πλάθουμε το μείγμα σε μέτριους κεφτέδες, σε μέγεθος περίπου καρυδιού (ή βάρους περίπου 60 γρ.). Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε τόσο λάδι ώστε να καλύψουμε το 1/3 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Σε ένα ρηχό σκεύος ρίχνουμε το αλεύρι και αλευρώνουμε κάθε κεφτέ. Τινάζουμε να φύγει το περιττό, βάζουμε τους κεφτέδες (σε δόσεις) στο καυτό λάδι και τηγανίζουμε για περίπου 2 - 3 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν από όλες τις πλευρές. Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε σε χαρτί κουζίνας, να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.

Πηγή: gastronomos.gr