

20 Ιανουαρίου 2019

## **Αντίο τηγάνι. Αφράτα κεφτεδάκια φούρνου (συν δύο μυστικά)**

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Άγ. Γρηγόριος Παλαμάς](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Food for thought

photo: Χρυσαιγή Μπόμπολα

Με αυτά τα δύο υλικά στο μείγμα τα κεφτεδάκια θα γίνουν αφρός. Και ο φούρνος θα τα κάνει πεντανόστιμα και τα λάδια από το τηγάνισμα θα πάνε περίπατο. Όλα σούπερ.

Μετά τις αφράτες τηγανίτες με σύκα και μέλι, επέλεξα να φτιάξω τα αφράτα κεφτεδάκια φούρνου. Είναι τυχαίο, πίστεψέ με. Δεν έχω σκοπό από εδώ και πέρα να στολίζω τις συνταγές μου με κοσμητικά επίθετα, ούτε και να τις χαρακτηρίζω μέσα από τους τίτλους τους. Απλά μερικά πράγματα είναι καλό όχι μόνο να λέγονται αλλά και να τεκμηριώνονται.

Μετά από αρκετά χρόνια που μαγειρεύω και ψάχνομαι στους δρόμους της κουζίνας, έχω να πω ότι ο κιμάς για να αφρατέψει θέλει μονάχα δύο υλικά. **Βρώμη και ντομάτα!** Ξεχνάς τα ξίδια, τα μύδια, τα στρείδια και ό,τι άλλο μαγικό έκανες για να αφρατέψει ο κιμάς σε μπιφτέκια, κεφτεδάκια, σουτζουκάκια και λοιπά κιμαδοειδή. **Αν βάλεις βρώμη και ντομάτα μέσα στο μίγμα, δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα παραπέρα.** Όλα τα άλλα έρχονται μόνα τους.

### **Αφράτα κεφτεδάκια φούρνου**

- Υλικά για περίπου 26 κεφτεδάκια:
- 600 γραμμάρια κιμά μοσχαρίσιο, περασμένο δύο φορές από τη μηχανή
- 5 γεμάτες κουταλιές της σούπας νιφάδες βρώμης
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι λιωμένο στο μπλέντερ
- 1 μικρή ντομάτα (ή μισή μέτρια) λιωμένη στο μπλέντερ
- 1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο λιωμένη με την πρέσα σκόρδου
- ½ κουταλάκι του γλυκού ρίγανη ξερή τριμμένη
- 1 χούφτα δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

### **Μέθοδος:**

Βάζουμε όλα τα υλικά για τα κεφτεδάκια σε ένα μπολ. Αλάτι βάζουμε κατά βούληση, αλλά ο κιμάς το ζητάει για να νοστιμίσει. Ζυμώνουμε πολύ καλά για 5 περίπου λεπτά. Πρέπει να γίνει πολύ καλή ομογενοποίηση στο μίγμα. Το ζύμωμα, άλλωστε, αφρατεύει ακόμα περισσότερο τον κιμά.

Κλείνουμε το μπολ με διάφανη μεμβράνη και το τοποθετούμε για τουλάχιστον 2 ώρες στο ψυγείο, ή καλύτερα για όλο το βράδυ.

Όταν είναι να ψήσουμε τα κεφτεδάκια, ανάβουμε τον φούρνο της κουζίνας να

προθερμανθεί. Στρώνουμε ένα ταψί με λαδόκολλα. Πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια και τα τοποθετούμε παρατεταγμένα το ένα δίπλα στο άλλο.

Τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 25-30 λεπτά ή μέχρι να δούμε ότι είναι έτοιμα. Δεν χρειάζεται να τα γυρίσουμε κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

Σερβίρουμε!



### **Συμβουλές:**

Τη βρώμη την βάζουμε σε νιφάδες μέσα στον κιμά. Δεν την αλέθουμε, δηλαδή, σε σκόνη. Ως δια μαγείας εξαφανίζεται και δεν είναι ορατή ούτε με το μάτι, αλλά ούτε την καταλαβαίνουμε όταν τρώμε τα κεφτεδάκια. Μπαίνει μόνο και μόνο για να τα αφρατέψει και το κάνει στον απόλυτο βαθμό!

Τη ντομάτα μπορούμε ή να την τρίψουμε στον τρίφτη ή να την λιώσουμε στο μούλτι. Συμβάλλει κατά πολύ στο να αφρατέψει ο κιμάς και δεν φαίνεται καθόλου ούτε στη γεύση αλλά ούτε και τα κεφτεδάκια γίνονται κοκκινιστά. Είναι κι αυτή αόρατη.

[Πηγή: bostanistas](#)