

4 Απριλίου 2020

## Ντοματοκεφτέδες με σαντορινιά φάβα

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



- Το καλύτερο συνοδευτικό για τους ντοματοκεφτέδες είναι η φάβα... Αν είναι και Σαντορινιά θα μεγαλουργήσετε!



## **Υλικά**

### **Για τους ντοματοκεφτέδες (περίπου 40 - 45 τμχ.)**

1 κιλό ώριμες αλλά σφιχτές ντομάτες, καλά πλυμένες  
1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε ψιλά καρέ  
το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
τα φύλλα από 1 μάτσο δυόσμο, ψιλοκομμένα  
τα φύλλα από 1 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένα  
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος, χωρίς τα χοντρά κοτσάνια  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη  
1 κουτ. σούπας πελτές 130 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1 κουτ. σούπας κορν φλάουρ  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

### **Για τη φάβα**

1/2 κιλό φάβα  
2 ξερά κρεμμύδια μέτρια, κομμένα σε λεπτές φέτες  
2 καρότα μικρά, καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές ροδέλες  
1 δαφνόφυλλο

1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού (ή όσο μας αρέσει)

50 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

### **Ντοματοκεφτέδες:**

Χαράσσουμε τις ντομάτες χιαστί στη βάση τους. Σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό που κοχλάζει ρίχνουμε τις ντομάτες για 20 δευτερόλεπτα. Τις βγάζουμε με και τις βουτάμε σε βαθύ μπολ με παγωμένο νερό για 1/2 λεπτό. Έτσι θα σταματήσουμε το βρασμό και η φλούδα θα ξεκολλήσει εύκολα από τη σάρκα.

Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, τις κόβουμε στη μέση οριζόντια και τις στύβουμε να φύγουν τα περισσότερα σπόρια. Τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω και τις αφήνουμε για 1 ώρα, να στραγγίξουν τα υγρά. Τις ψιλοκόβουμε και τις βάζουμε σε ένα βαθύ μπολ. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε με κουτάλα μέχρι να σχηματιστεί ένας πηχτός πολτός.

Αν το μείγμα είναι περισσότερο υδαρές από όσο θέλουμε, προσθέτουμε λίγο (1 - 2 κουτ. σούπας) αλεύρι. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ή ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε τόσο ελαιόλαδο ώστε να καλύψει το 1/3 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε κουταλιά-κουταλιά από το μείγμα και τηγανίζουμε για περίπου 2 - 3 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν.

Βγάζουμε τους ντοματοκεφτέδες με τρυπητή κουτάλα και τους αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί, να στραγγίξουν.

### **Φάβα:**

Παράλληλα, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια με τα καρότα και αλατοπίπερο για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να μελώσουν. Προσθέτουμε τη φάβα, το δαφνόφυλλο, ανακατεύουμε για περίπου 1 - 2 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί και η φάβα, και ρίχνουμε τόσο νερό ώστε να καλύψει καλά όλα τα υλικά.

Σιγοβράζουμε ανακατεύοντας κάθε τόσο για περίπου 50 λεπτά ή μέχρι να σχηματιστεί ένας πηχτός χυλός. Αν σωθεί το νερό προτού βράσει και διαλυθεί η φάβα, συμπληρώνουμε λίγο ζεστό. Στο τέλος, η φάβα πρέπει να έχει πει τα υγρά και να έχει σχεδόν λιώσει. Την αδειάζουμε στον πολυκόφτη, ρίχνουμε αλατοπίπερο και το χυμό λεμονιού και χτυπάμε για 1 - 2 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια λεία κρέμα.

Σερβίρουμε τη φάβα με τους ντοματοκεφτέδες.

- Στο ποτήρι μας Ντοματοκεφτέδες και φάβα απαιτούν τον συντοπίτη τους: ένα σαντορινιό Ασύρτικο! Εναλλακτικά, θα σας πρότεινα ένα σαντορινιό, επίσης ροζέ, από Μανδηλαριά.

Πηγή: [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)