

17 Ιανουαρίου 2019

Κεφτεδάκια από λάχανο και τυρί

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



Υλικά για 4 άτομα

250 γρ. λάχανο βρασμένο στον ατμό
150 γρ. κουνουπίδι βρασμένο στον ατμό
150 γρ. πατάτα βρασμένη στον ατμό
40 γρ. τυρί gouda τριμμένο
100 γρ. μυζήθρα
1 αυγό

50 γρ. νιφάδες καλαμποκιού
40 γρ. πολέντα
1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο
½ κ.γ. μοσχοκάρυδο
Ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα αντικολλητικό κατσαρολάκι σοτάρουμε την πολέντα και κρατάμε στην άκρη.

Τρίβουμε και τις νιφάδες καλαμποκιού και τις κρατάμε κι αυτές στην άκρη.

Με ένα πιρούνι πλάθουμε τα λαχανικά να φτιάξουμε ένα μείγμα και τα περνάμε στο μίξερ μαζί με την πατάτα.

Σε αυτό το μείγμα προσθέτουμε τα τυριά, το αυγό, το σκόρδο, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε μέσα και την πολέντα μαζί με τις νιφάδες καλαμποκιού και δουλεύουμε να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα.

Αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα να ξεκουραστεί. Βγάζουμε στη συνέχεια και πλάθουμε ομοιόμορφα κεφτεδάκια.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και τα τηγανίζουμε μέχρι να αποκτήσουν ένα χρυσό χρώμα. Σερβίρουμε με σαλάτα.

Πηγή: briefingnews.gr