



Κεφτεδάκια φακής με βρώμη & γρήγορη σως πιπεριάς

Μερίδες: 2 για κυρίως ή 4 για ορεκτικό, **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά, **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά, **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

Φυλάμε στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά για τα κεφτεδάκια

1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 καρότο, χοντροτριμμένο
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
60 γρ. νιφάδες βρώμης
½ κ.γλ. ξερή ρίγανη
1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
200 γρ. φακές, βρασμένες (~150 γρ. ξερές)
1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. τοματοπελτέ
½ ματσάκι μαϊντανό
1 αυγό ή 1 κ.σ. κοπανισμένο λιναρόσπορο ανακατεμένο με 2 κ.σ. νερό
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για τη σως πιπεριάς

30 γρ. νιφάδες βρώμης
2 ψητές πιπεριές
1 σκελίδα σκόρδο
2 κ.σ. ξύδι
1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
¼ κ.γ. μπούκοβο ή πιπέρι καγιέν, προαιρετικά
30 ml ελαιόλαδο



Εκτέλεση:

1) Ζεσταίνουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το καρότο και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και στο τέλος το σκόρδο για ένα ακόμα ένα λεπτό. Αποσύρουμε το τηγάνι από την φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

2) Σε αυτή την φάση, αν βάλουμε λιναρόσπορο αντί για αυγό, τον ανακατεύουμε με το νερό και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

3) Βάζουμε στο μούλι τις νιφάδες με τη ρίγανη και την πάπρικα, μπλεντάρουμε μέχρι να γίνει σκόνη και μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Βάζουμε στο μούλι τις βρασμένες φακές, τη σάλτσα σόγιας, τον τοματοπελτέ, τον μαϊντανό και το αυγό ή τον λιναρόσπορο, αλατοπιπερώνουμε και μπλεντάρουμε καλά. Αν χρειαστεί το κάνουμε σε δύο δόσεις και μεταφέρουμε στο μπολ με τη βρώμη.

4) Προσθέτουμε στο μείγμα τα λαχανικά από το τηγάνι, ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν, σκεπάζουμε και βάζουμε στο ψυγείο για 10 λεπτά, να σφίξει ελαφρώς το μείγμα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Πλάθουμε 18-20 κεφτεδάκια και τα αραδιάζουμε σε ταψί όπου έχουμε στρώσει λαδόκολλα. Τα αλείφουμε με ελαιόλαδο και ψήνουμε για 20 λεπτά, γυρίζοντας τα κεφτεδάκια στη μέση περίπου του ψησίματος.

5) Όσο ψήνονται τα κεφτεδάκια ετοιμάζουμε τη σάλτσα, μπλεντάροντας όλα τα υλικά στο μούλι και διατηρούμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.