

Κεφτεδάκια φακής με βρώμη & γρήγορη σος πιπεριάς

Μερίδες: 2 για κυρίως | 4 για ορεκτικό **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

Υλικά για τα κεφτεδάκια:

- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο χοντροτριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες ή ψιλοκομμένες
- 60 γρ. νιφάδες βρώμης Quaker
- ½ κ.γ. ξερή ρίγανη
- 200 γρ. φακές, βρασμένες (~150 γρ. ξερές)
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- ½ ματσάκι μαϊντανό (τα φύλλα)
- 1 αυγό ή 1 κ.σ. κοπανισμένο λιναρόσπορο ανακατεμένο με 2 ½ - 3 κ.σ. νερό
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

Υλικά για τη σος πιπεριάς:

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

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

2) Βάζουμε στο μούλι τις νιφάδες βρώμης Quaker με τη ρίγανη και μπλεντάρουμε μέχρι να γίνει σκόνη. Προσθέτουμε τις βρασμένες φακές, τη σάλτσα σόγιας, τον τοματοπελτέ, τον μαϊντανό και το υποκατάστατο αυγού (για τη vegan εκδοχή του βλ. παρακάτω) ή το

αυγό, αλατοπιπερώνουμε και μπλεντάρουμε καλά. Αν χρειαστεί το κάνουμε σε δύο δόσεις.

VEGANIZE IT: Για την vegan εκδοχή της συνταγής αντικαθιστούμε το αυγό με το flaxseed υποκατάστατό του: ανακατεύουμε σε ένα μπολ 1 κ.σ. λιναρόσπορο με 2 ½ - 3 κ.σ. νερό και αφήνουμε στην άκρη για λίγα λεπτά.

3) Αφαιρούμε τις λεπίδες, κλείνουμε το καπάκι και βάζουμε το μούλι 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.

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