

## Κεφτεδάκια φακής με βρώμη & γρήγορη σως 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  
60 γρ. νιφάδες βρώμης  
½ κ.γλ. ξερή ρίγανη  
200 γρ. φακές, βρασμένες (~150 γρ. ξερές)  
1 κ.σ. σάλτσα σόγιας  
1 κ.σ. τοματοπελτέ  
½ ματσάκι μαϊντανό  
1 κ.σ. κοπανισμένο λιναρόσπορο  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο

### Υλικά για τη σως πιπεριάς:

30 γρ. νιφάδες βρώμης  
2 ψητές πιπεριές Φλωρίνης  
1 σκελίδα σκόρδο  
2 κ.σ. μηλόξυδο  
1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα  
¼ κ.γλ. μπούκοβο ή πιπέρι καγιέν  
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 ένα μικρό μπολάκι ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με 2 κ.σ. κρύο νερό και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

3) Βάζουμε στο μούλι τις νιφάδες με τη ρίγανη και μπλεντάρουμε μέχρι να γίνει σκόνη και μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Βάζουμε στο μούλι τις βρασμένες φακές, τη σάλτσα σόγιας, τον τοματοπελτέ, τον μαϊντανό και 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.