

Σουτζουκάκια από κολοκυθάκια & μαυρομάτικα φασόλια

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40 λεπτά, **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Φυλάμε το φαγητό καλυμμένο στο ψυγείο για 3 μέρες.

SUPER TIP: Για 250 γρ. βρασμένα μαυρομάτικα φασόλια, βράζουμε 200 γρ. ξερά μαυρομάτικα για 5 λεπτά, σουρώνουμε (κρατάμε το νερό για το πότισμα των φυτών αφού κρυώσει καλά) και ξαναβράζουμε σε καθαρό, ανάλατο νερό για 30 λεπτά.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ

- 2-3 κολοκυθάκια (300 γρ. με κομμένες τις άκρες και τα κοτσάνια)
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 250 γρ. μαυρομάτικα φασόλια, βρασμένα (βλ. super tip)
- 1 κ.σ. αλεσμένο λιναρόσπορο
- 1 κ.σ. νερό
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.γλ. κύμινο
- 120 γρ. νιφάδες βρόμης
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- [1 κ.σ. τοματοπολτό ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Γεύσις](#)
- 2-3 κόκκους μπαχάρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 ξύλο κανέλας
- 100 ml κόκκινο κρασί
- [500 γρ. ελαφρά συμπυκνωμένος χυμός τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)
- 150 ml νερό (ή νερό από το στράγγισμα των κολοκυθιών)
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τα σουτζουκάκια

Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στον χοντρό τρίφτη. Τα βάζουμε σε σουρωτήρι, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για 30 λεπτά.

Ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2 λεπτά. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια αφού τα στίψουμε καλά με το χέρι (κρατώντας το ζουμί τους στην άκρη για αργότερα), λίγο αλάτι και πιπέρι και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 5-6 λεπτά ακόμα μέχρι να μαλακώσει. Στο τελευταίο λεπτό προσθέτουμε το σκόρδο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε να κρυώσει για λίγα λεπτά.

Ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό σε ένα μπολάκι και αφήνουμε να σταθεί για 10 λεπτά.

Ρίχνουμε το περιεχόμενο του τηγανιού που κρύωσε σε επεξεργαστή τροφίμων, προσθέτουμε τα μαυρομάτικα φασόλια και χτυπάμε μέχρι να έχουμε πηχτό πολτό με μικρά κομματάκια. Μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ.

Προσθέτουμε τον μαϊντανό, το κύμινο, τη βρόμη και το μείγμα λιναρόσπορου και ζυμώνουμε καλά, μέχρι να έχουμε μαλακή ζύμη που να πλάθεται. Πλάθουμε σουτζουκάκια (40 γρ. το ένα) και τα τοποθετούμε σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για περίπου 22-25 λεπτά, γυρνώντας τα στα μισά του χρόνου.

Για τη σάλτσα

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τον [τοματοπολτό ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Γεύσις](#), το μπαχάρι, τη δάφνη και την κανέλα και σοτάρουμε για 2 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ, “ξύνοντας” τον πάτο της κατσαρόλας. Προσθέτουμε τον [ελαφρά συμπυκνωμένο χυμό τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#), 100-150 ml νερό ή το ζουμί από τα κολοκυθάκια που κρατήσαμε πριν, αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να δέσει ανακατεύοντας κάθε τόσο. Όταν αποσύρουμε τη σάλτσα από τη φωτιά, φροντίζουμε να αφαιρέσουμε τα μπαχάρια, τη δάφνη και την κανέλα.

Για να σερβίρουμε τα σουτζουκάκια, είτε τα βυθίζουμε στη ζεστή σάλτσα μόλις κλείσουμε τη φωτιά, είτε τα βάζουμε κατευθείαν στο πιάτο σερβιρίσματος περιχύνοντάς τα με τη σάλτσα. Συνοδεύουμε ιδανικά με ρύζι ή πουρέ.