



Plant-based κεφτεδάκια σε βελούδινη σάλτσα ψητής πιπεριάς

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10-15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 50 λεπτά

Υλικά για την σάλτσα & τα κεφτεδάκια:

- 1 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 3-4 ψητές πιπεριές Φλωρίνης, χοντροκομμένες
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 4 λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες
- ½ κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γλ. καυτερό ή γλυκό μπούκοβο
- [200 ml γάλα καρύδας \(κονσέρβα\)](#) ή φυτική κρέμα
- ¼ κ.γλ. ξερό βασιλικό
- ¼ κ.γλ. ξερή ρίγανη
- ¼ κ.γλ. ξερό θυμάρι
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- [1 συσκευασία Garden Gourmet Vegan Balls](#)

Επιπλέον υλικά:

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. ρύζι Basmati
- 450 ml νερό
- αλάτι
- ¼ ματσάκι φρέσκο μαϊντανό ή βασιλικό, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεκινάμε με τις πιπεριές Φλωρίνης, τις πλένουμε πολύ καλά και τις κόβουμε σε λωρίδες, αφαιρούμε τα κοτσάνια και τα σπόρια. Τις μεταφέρουμε σε ένα ταψί περασμένο με λαδόκολλα, με την σάρκα τους προς τα κάτω. Περιχύνουμε με 4 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 20-25 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα και να αρχίσει να σκάσει η φλούδα τους. Τις βγάζουμε από το φούρνο, τις αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και τις ψιλοκόβουμε.
- 2) Σε μια ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε μέτρια/χαμηλή φωτιά για 7-8 λεπτά μέχρι να μελώσουν.



- 3) Μόλις μαλακώσουν τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα, προσθέτουμε τις πιπεριές Φλωρίνης και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 2 λεπτά. Συνεχίζουμε με το σκόρδο, τις λιαστές ντομάτες και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά. Τέλος προσθέτουμε την πάπρικα και το μπούκοβο και σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά.
- 4) Περιχύνουμε με το γάλα καρύδας (ή την κρέμα) και προσθέτουμε αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, τον βασιλικό, τη ρίγανη και το θυμάρι. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει με ανοιχτό καπάκι για 4-5 λεπτά.
- 5) Αποσύρουμε από τη φωτιά και πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ μέχρι να έχουμε παχύρρευστη σάλτσα. Δοκιμάζουμε, διορθώνουμε αν χρειάζεται το αλατοπίπερο και ξαναβάζουμε σε χαμηλή φωτιά να διατηρηθεί ζεστή μέχρι το σερβίρισμα.
- 6) Αραδιάζουμε τα [Garden Gourmet Vegan Balls](#) στο ίδιο ταψί που ψήσαμε τις πιπεριές, τα αλείφουμε με ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 200°C στις αντιστάσεις για 8-9 λεπτά περιστρέφοντάς τα μια φορά κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- 7) Ρίχνουμε τα ψημένα [Garden Gourmet Vegan Balls](#) στη σάλτσα, ανακατεύουμε απαλά να καλυφθούν και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 8) Σερβίρουμε το φαγητό πάνω σε ζεστό ρύζι (βλ. supertip) ή βρασμένα ζυμαρικά ή με πατάτες της επιλογής μας και πασπαλίζουμε με τον βασιλικό ή τον μαϊντανό.

Supertip: Για να φτιάξουμε το ρύζι ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το Basmati σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε το νερό και αλάτι, χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισοκαλύπτουμε με καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 15-20 λεπτά μέχρι να απορροφήσει όλο το νερό, προσέχοντας να μην αφρίσει (αν χρειαστεί ανοίγουμε κάθε τόσο το καπάκι). Όταν μαγειρευτεί, αποσύρουμε από τη φωτιά, το αφρατεύουμε με πιρούνι και κλείνουμε το καπάκι για να παραμείνει ζεστό μέχρι το σερβίρισμα.