



## Κρεμμυδοκεφτέδες με σος μαγιονέζας, plant-based στον φούρνο

**Μερίδες:** 12 κρεμμυδοκεφτέδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 5-10 λεπτά

Διατηρούνται στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### Υλικά για τους κρεμμυδοκεφτέδες:

2 κ.σ. λιναρόσπορο, σπασμένο

5 κ.σ. νερό

4 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

6 φρ. Κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

5-6 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένα

¼ ματσ. άνηθο, ψιλοκομμένο

1 κ.σ. διατροφική μαγιά

1 κ.γλ. μπούκοβο, γλυκό ή καυτερό

1 ½ κ.σ. [Hellmann's Vegan Mayo](#)

80 γρ. αλεύρι, που φουσκώνει μόνο του ή 80 γρ. αλεύρι γ.ο.χ & 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ελαιόλαδο

### Για την σος μαγιονέζας

150 γρ. [Hellmann's Vegan Mayo](#)

4-5 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένα

1 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο

ξύσμα από 1 λεμόνι

2 κ.σ. χυμό λεμόνι

Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

1) Ξεκινάμε με την σος μαγιονέζας. Σε ένα μπολ βάζουμε την [Hellmann's Vegan Mayo](#), τα μυρωδικά, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε πολύ καλά να ομογενοποιηθούν. Την αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να σερβίρουμε.



2) Συνεχίζουμε με τους κρεμμυδοκεφτέδες. Ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό σε μπολάκι και αφήνουμε για 10 λεπτά στην άκρη. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τα ξερά κρεμμύδια και τα φρέσκα, τα μυρωδικά, το μπούκοβο, την διατροφική μαγιά, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το μείγμα του λιναρόσπορου, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε την [Hellmann's Vegan Mayo](#) και ανακατεύουμε.

3) Τέλος προσθέτουμε το αλεύρι και με τα χέρια μας πλάθουμε μέχρι να απορροφηθεί τελείως το αλεύρι και να έχουμε ένα πιο ομοιογενές μείγμα.

4) Σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα μοιράζουμε το μείγμα με ένα κουτάλι σούπας (περίπου 12 κρεμμυδοκεφτέδες). Τους ψήνουμε στους 190°C στις αντιστάσεις για 40 λεπτά περίπου. Στα μισά του χρόνου τους αναποδογυρίζουμε προσεκτικά και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να πάρουν χρώμα. Αν ψήνουμε δύο ταψιά ταυτόχρονα, στα μισά του χρόνου αναποδογυρίζουμε τους κολοκυθοκεφτέδες και ανταλλάσουμε θέσεις στα ταψιά.

5) Αφήνουμε τους κρεμμυδοκεφτέδες να κρυώσουν για 5-10 λεπτά. Σερβίρουμε τους κρεμμυδοκεφτέδες με την σος μαγιονέζας και λίγο ακόμη ξύσμα λεμονιού.