



## Κεμππατάκια από μαυρομάτικα φασόλια

**Μερίδες:** 14-16 κεμππατάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 40 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά **Χρόνος Αναμονής:** -

### Υλικά για τα κεμππατάκια:

- 200 γρ. μαυρομάτικα φασόλια (ξερά)
- 80 γρ. γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη ή άλλο γάλα της επιλογής μας
- 1 φέτα ψωμί χωρίς κόρα (50 γρ.)
- 1 κ.σ. σπασμένο λιναρόσπορο
- 2 ½ κ.σ. νερό
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- 1 κ.σ. ντοματοπελτέ
- 1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γλ. κύμινο
- ¼ κ.γλ. ξερό κόλιανδρο σε σκόνη
- ¼ κ.γλ. γλυκό ή καυτερό μπούκοβο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο & επιπλέον για το σοτάρισμα του κρεμμυδιού
- 1 κ.σ. ξύδι
- ¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 3-4 φύλλα φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 100 γρ. νιφάδες βρώμης

### Υλικά για την σως γιαουρτιού & το σερβίρισμα:

- 200 γρ. γιαούρτι της επιλογής μας
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- αραβικές πίτες
- φύλλα μαρουλιού
- ντομάτα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα σε κατσαρόλα, καλύπτουμε με κρύο νερό και βάζουμε σε μέτρια/ψηλή φωτιά. Μόλις πάρουν βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να



σιγοβράσουν για 20-25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Αλατίζουμε το νερό στα τελευταία 10 λεπτά και όταν είναι έτοιμα τα σουρώνουμε.

2) Μουλιάζουμε το ψωμί στο γάλα. Παράλληλα ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο στο νερό (2 ½ κ.σ.).

3) Σε αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον ντοματοπελτέ, σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

4) Βάζουμε τα βρασμένα φασόλια μαζί με το περιεχόμενο του τηγανιού σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) και πολτοποιούμε (δεν μας πειράζει να υπάρχουν κομματάκια). Μεταφέρουμε σε μπολ.

5) Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, το μουλιασμένο ψωμί σε κομματάκια, το μείγμα λιναρόσπορου, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το ξύδι, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, τις νιφάδες βρώμης, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ζυμώνουμε καλά σε ενιαία μαλακή ζύμη.

6) Πλάθουμε σε μακρόστενα κεμπάπκια (των 50-55 γρ. περίπου) και τα τοποθετούμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για περίπου 30 λεπτά, αναποδογυρίζοντας τα προσεκτικά στα μισά του χρόνου.

7) Ετοιμάζουμε μια γρήγορη σως ανακατεύοντας το γιαούρτι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και πιπέρι. Σερβίρουμε τα κεμπάπκια με αραβικές πίτες, χοντροκομμένο μαρούλι, φέτες ντομάτας και την σως.