



Αφράτοι κεφτέδες μπρόκολου στο φούρνο

Μερίδες: 15-17 κεφτεδάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά

Υλικά:

- 1 μεγάλο μπρόκολο (περίπου 400 γρ. ολόκληρο-350 γρ. οι φλορέτες)
- 1 κ.σ. σπασμένο λιναρόσπορο
- 2 κ.σ. νερό
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
- ½ κ.γλ. ξερή ρίγανη
- ½ κ.γλ. ξερό βασιλικό
- 60 γρ. τριμμένη φρυγανιά (γαλέτα)
- 30 γρ. λευκά αμύγδαλα, αλεσμένα
- 50 γρ. τυρί της επιλογής μας, τριμμένο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Κόβουμε τις φλορέτες μπρόκολου (φυλάσσοντας τα κοτσάνια για άλλες χρήσεις, πχ σε βελουτέ σουπες ή [coleslaw](#)). Βάζουμε κατσαρόλα με νερό να βράσει, αν θέλουμε το αλατίζουμε, σιγοβράζουμε τις φλορέτες για 5 λεπτά και τις στραγγίζουμε ρίχνοντας λίγο κρύο νερό να σταματήσει ο βρασμός. Αφήνουμε να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.

2) Παράλληλα ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό σε μπολάκι.

3) Ζεσταίνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο, σοτάρουμε για 1 λεπτό και αποσύρουμε από τη φωτιά.

4) Πολτοποιούμετο μπρόκολο μαζί με το κρεμμύδι-σκόρδο σε επεξεργαστή τροφίμων (αν είναι μικρός, το κάνουμε σε 2 δόσεις). Το μείγμα δεν θα είναι τελείως πολτοποιημένο αλλά θα έχει μικρά κομματάκια μπρόκολου. Μεταφέρουμε σε μπολ.



5) Προσθέτουμε τη ρίγανη, τον βασιλικό, τη φρυγανιά, τα αλεσμένα αμύγδαλα, το μείγμα λιναρόσπορου, το τυρί, λίγο αλάτι* και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε μαλακό μείγμα που πλάθεται.

6) Πλάθουμε ισομεγέθεις κεφτέδες (περ. των 40 γρ.), τους βάζουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα και τους αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για περίπου 25 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα, γυρίζοντας τους προσεκτικά στα μισά του χρόνου. Τους σερβίρουμε χλιαρούς ή σε θερμοκρασία δωματίου.

*Αν μαγειρεύουμε για παιδιά μικρότερα των 2 ετών μπορούμε να παραλείψουμε εντελώς το αλάτι όπως και να περιορίσουμε την ποσότητα τριμμένου τυριού (ή να το παραλείψουμε εντελώς).

Supertip:

- Για να πλάσουμε πιο εύκολα, νοτίζουμε πολύ ελαφρώς τα χέρια μας πριν πιάσουμε το μείγμα.
- Αν για κάποιο λόγο μας βγήκε πολύ μαλακό το μείγμα τόσο που να μην πλάθεται, προσθέτουμε λίγη επιπλέον φρυγανιά ή τριμμένο αμύγδαλο, χωρίς όμως να το παρακάνουμε.

Βράζω τις φλορέτες από ένα μπρόκολο και τις αφήνω να κρυώσουν.

Ρίχνω νερό σε σπασμένο λιναρόσπορο και ανακατεύω.

Παράλληλα ζεσταίνω ελαιόλαδο σε τηγάνι και σοτάρω ξερό κρεμμύδι για λίγα λεπτά. Προσθέτω σκόρδο, το σοτάρω κι αυτό και κλείνω τη φωτιά.

Ρίχνω σε επεξεργαστή τροφίμων το μπρόκολο και το περιεχόμενο του τηγανιού και πολτοποιώ, όχι τελείως. Μεταφέρω σε μπολ, προσθέτω ξερή ρίγανη και βασιλικό, τριμμένη φρυγανιά, τριμμένο αμύγδαλο, το μείγμα λιναρόσπορου, τριμμένο τυρί, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ανακατεύω καλά μέχρι να έχω πηχτή, μαλακή ζύμη που να πλάθεται. Πλάθω κεφτέδες, τους βάζω σε ταψί με λαδόκολλα, τους αλείφω με λίγο ελαιόλαδο και τους ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς στον αέρα για περίπου 25 λεπτά, γυρνώντας τους στα μισά του χρόνου.



Τους αφήνω να κρυώσουν και δοκιμάζω!