



Φαβοκεφτέδες στο air fryer

Μερίδες: 10-12 φαβοκεφτέδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10-15 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2-4 ώρες & 30-35 λεπτά

Φυλάσσουμε τους φαβοκεφτέδες καλυμμένους στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά:

250 γρ. φάβα

500 ml νερό

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε μεσαία κομμάτια

1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια

1 καρότο, κομμένο σε μεσαία κομμάτια

½ ματσάκι φρέσκο άνηθο

½ ματσάκι μαϊντανό

5-6 φύλλα δυόσμου

5-6 κ.σ. κορν φλάουρ

50 γρ. τριμμένη φρυγανιά

50 γρ. σουσάμι

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση :

- 1) Ρίχνουμε σε μπολ τη φάβα την καλύπτουμε με καυτό νερό και αφήνουμε να μουλιάσει για 2-4 ώρες. Σουρώνουμε τη φάβα και τη μεταφέρουμε σε επεξεργαστή τροφίμων. Προσθέτουμε τα φρέσκα και τα ξερά κρεμμύδια, το καρότο, τα μυρωδικά και πολτοποιούμε καλά.
- 2) Μεταφέρουμε το μείγμα σε μεγάλο μπολ, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε το κορν φλαουρ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για 20-25 λεπτά.

- 3) Χωρίζουμε τη ζύμη σε 10-12 μπαλάκια και σχηματίζουμε τους κεφτέδες. Απλώνουμε σε πιάτο τη φρυγανιά, το σουσάμι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Πανάρουμε τους κεφτέδες να καλυφθούν ομοιόμορφα.

- 4) Απλώνουμε ένα κομμάτι λαδόκολλα στον κάδο της [Φριτέζας αέρος Multipla 8L BBQ MS-204 της Gruppe](#) και μοιράζουμε τους κεφτέδες. Ψήνουμε στους 200 °C, για 10-15 λεπτά, γυρνώντας τους στα μισά του χρόνου.

- 5) Αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 10 λεπτά και σερβίρουμε.