4 Ιουλίου 2014

Καραβιδοκεφτέδες πανέ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά

ψίχα καραβίδας: 350 γρ. ψιλοκομμένη

κρεμμύδι ξερό: 1 μικρό, ψιλοκομμένο – σοταρισμένο

φρυγανιά τριμμένη: 100 γρ.

ελαιόλαδο: 50ml και αρκετό επιπλέον για το τηγάνισμα

αυγά: 5 (τα 3 για το πανάρισμα)

λουίζα φρέσκια: 2½ κουταλιές της σούπας, ψιλοκομμένη

δυόσμος φρέσκος: 1 κουταλιά της σούπας, ψιλοκομμένος

αλάτι: 1/2 κουταλιά του γλυκού

πιπέρι: 1/2 κουταλάκι του γλυκού

σουσάμι: 300 γρ. για το πανάρισμα

αλεύρι: για το πανάρισμα

Για τη σάλτσα

μέλι θυμαρίσιο: 80 γρ.

ξίδι λευκό: 30ml

σάλτσα σόγιας: 20ml

δυόσμος: 1/2 κουταλάκι του γλυκού, ψιλοκομμένος

αλάτι: 1/4 κουταλάκι του γλυκού

πιπέρι: 1/4 κουταλάκι του γλυκού, φρεσκοτριμμένο

κορν φλάουρ: 1/4 κουταλάκι του γλυκού, διαλυμένο σε 30ml κρύο νερό

Εκτέλεση

Σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι σε 20ml ελαιόλαδο. Σε ένα μπολ βάζετε την ψίχα καραβίδας μαζί με το σοταρισμένο κρεμμύδι, τη φρυγανιά, το υπόλοιπο ελαιόλαδο (30ml), τα 2 αυγά, τη λουίζα, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και τα ζυμώνετε μέχρι να ομοιογενοποιηθούν.

Αφήνετε το μίγμα για 20’ στο ψυγείο να σφίξει και στη συνέχεια το πλάθετε σε κεφτέδες. Το περνάτε πρώτα από το αλεύρι, μετά από τα υπόλοιπα αυγά χτυπημένα και τέλος από το σουσάμι. Ζεσταίνετε αρκετό ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τηγανίζετε τους κεφτέδες σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να πάρουν χρυσοκίτρινο χρώμα. Τους στραγγίζετε σε απορροφητικό χαρτί και τους κρατάτε ζεστούς.

Ετοιμάζετε τη σάλτσα ζεσταίνοντας το μέλι μέχρι να διαλυθεί. Προσθέτετε τη σόγια και το ξίδι και δένετε ελαφρά με το διαλυμένο κορν φλάουρ. Αποσύρετε από τη φωτιά και ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, δυόσμο. Σερβίρετε τη σάλτσα σε 4 πιάτα και από πάνω τοποθετείτε τους κεφτέδες. Στολίζετε με ένα κλωναράκι φρέσκιας λουίζας.

Πηγή:ikypros.com