

Κεφτεδάκια λαχανικών: οι αμαρτίες της λαϊκής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: awkwardgirlgetsfit.wordpress.com

της *Μαρίας Τσέκου*

Η επιστροφή από τη λαϊκή με βρήκε ως συνήθως με περισσότερα λαχανικά από αυτά που είχα υπολογίσει. Δεν νομίζω όμως να συμβαίνει μόνο σε μένα. Το θέμα είναι τι κάνεις μετά από τρεις-τέσσερις μέρες, που έχεις μαγειρέψει όλες τις πιθανές επιλογές και στο ψυγείο υπάρχουν λαχανικά παντού, λίγο απ' όλα. Και επειδή τίποτα δεν πρέπει να πηγαίνει χαμένο στους δύσκολους καιρούς που ζούμε, ας φτιάξουμε χορτοκεφτέδες. Εύκολοι, γρήγοροι, πολύ νόστιμοι και σίγουρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα περισσότερα από τα λαχανικά που έχετε.

Υλικά - για τριάντα περίπου κεφτεδάκια

- **μισό κιλό χόρτα και λαχανικά διάφορα** (σπανάκι, μαρούλι, φρέσκο κρεμμύδι, άνιθο, μυρώνια, ξερό κρεμμύδι, καρότα ίσως και λίγο τριμμένο

κολοκύθι)

- **1 κ. γλυκού αλάτι**
- **λίγο πιπέρι**
- **1½ κ. γλυκού μπέικιν πάουντερ**
- **250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις**
- **450 γρ. περίπου νερό**
- **λάδι για το τηγάνισμα**

Οδηγίες

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά καλά και αφήνουμε το μείγμα για περίπου 30 λεπτά στο ψυγείο – θέλουμε έναν χυλό που να μην είναι ούτε πολύ αραιός ούτε πολύ πηχτός, ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο αλεύρι ή λίγο νερό.

Βάζουμε αρκετό λάδι (καλύτερα ελαιόλαδο) σε ένα τηγάνι και ρίχνουμε κουταλιά-κουταλιά από το μείγμα. Τηγανίζουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν, βγάζουμε τα χορτοκεφτεδάκια και τα σερβίρουμε ζεστά.

Πηγή: bostanistas.gr