



Αρνίσια κεφτεδάκια κοκκινιστά

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα κεφτεδάκια

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το soft.
- **Ψιλοκόβουμε** το φρέσκο κρεμμυδάκι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε το κύμινο, αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ψωμί, τις ελιές, τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, τον κιμά, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Πλάθουμε περίπου 24 κεφτεδάκια και τα βάζουμε σε ταψί με αλεύρι. Φροντίζουμε να καλυφθεί όλη η επιφάνειά τους με το αλεύρι.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι με το ηλιέλαιο σε μέτρια φωτιά.
- Αφαιρούμε το περιττό αλεύρι από τα κεφτεδάκια και τα βάζουμε στο καυτό λάδι. Τηγανίζουμε σε δόσεις για 2 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα. Κατά τη διάρκεια του τηγανίσματος μπορεί κάποια να σπάσουν.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σάλτσα

- Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το soft.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε χοντρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και σοτάρουμε. Βάζουμε το κύμινο, τον πελτέ και σοτάρουμε.
- Σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε τη ντομάτα, το νερό, αλάτι, πιπέρι, τα κεφτεδάκια και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά με μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το δεντρολίβανο, τον δυόσμο και τη ρίγανη και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Σερβίρουμε με πουρέ πατάτας, δεντρολίβανο, δυόσμο, ρίγανη, φέτα τριμμένη και πιπέρι.

Συστατικά

Για τα κεφτεδάκια

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.γ. κύμινο
- αλάτι
- πιπέρι
- 40 γρ. ψωμί τριμμένο
- 50 γρ. ελιές, σε ροδέλες
- 100 γρ. φέτα
- 500 γρ. κιμά αρνίσιο
- αλεύρι γ.ο.χ., για το πανάρισμα
- 500 ml ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για τη σάλτσα

- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. κοφτό κύμινο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. κρασί κόκκινο
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 500 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο
- 1 κ.γ. δυόσμο
- 1 κ.γ. ρίγανη

Για το σερβίρισμα

- **πουρέ πατάτας**
- δεντρολίβανο
- δυόσμο
- ρίγανη
- φέτα
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

371 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	31%	50%	7%
6.4 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
7%	44%	10%	28%