



Μαραθοκεφτέδες φούρνου

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15''

Χρόνος
Αναμονής

25'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε το μέλος Ελένη Αργυρίου για τη συνταγή!

- Ζεσταίνουμε σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά το βούτυρο. Κρατάμε το μισό σε ένα μπολάκι και στο υπόλοιπο σοτάρουμε για 2-3 λεπτά τον ψιλοκομμένο μάραθο, τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι. Ανακατεύουμε με τη βοήθεια μίας ξύλινης κουτάλας και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε με ένα κουτάλι τα τυριά αφού τα σπάσουμε με τα χέρια μας, τα αυγά και τα υλικά που σοτάρουμε αφού κρυώσουν λίγο.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το σιμιγδάλι. Ξεκινάμε βάζοντας τα 150 γρ. σιμιγδάλι και αν χρειαστεί ρίχνουμε και το υπόλοιπο. Πλάθουμε μέχρι να έχουμε έναν σφιχτό χυλό.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 15 λεπτά να σφίξει ο χυλός.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Αλείφουμε τα χέρια μας με το λιωμένο βούτυρο που έχουμε κρατήσει στο μπολάκι. Στη συνέχεια πλάθουμε ένα στρογγυλό κεφτεδάκι βάρους 35 γρ. Το πατάμε ελαφρά στο κέντρο με όλη την παλάμη ώστε να γίνει πιο επίπεδο.
- Αλείφουμε ξανά τα χέρια μας με το βούτυρο και πλάθουμε τους κεφτέδες αλείφοντας ενδιάμεσα τα χέρια μας με βούτυρο.
- Βάζουμε τους κεφτέδες σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα αφήνοντας μικρή απόσταση μεταξύ τους.
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν οι κεφτέδες.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με ένα κουτάλι το γιαούρτι, τον μάραθο, το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι.
- Προσθέτουμε ελαιόλαδο και σερβίρουμε με τους μαραθοκεφτέδες.

Συστατικά

- 160 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. μάραθο, ψιλοκομμένο
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι ξερό, μέτριο, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. φέτα
- 100 γρ. ανθότυρο
- 2 αυγά μέτρια
- αλάτι
- πιπέρι
- 150-180 γρ. σιμιγδάλι, χοντρό

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. μάραθο, ψιλοκομμένο
- χυμό από 1 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

241 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	9.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	23%	46%	6%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	8.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.56 Αλάτι (γρ.)
3%	18%	4%	9%