



# Ντοματοκεφτέδες Σαντορίνης

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος  
Αναμονής

5'

Χρόνος  
Ψησίματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Οι ντοματοκεφτέδες αποτελούν μια (πεντανόστιμη) εκδοχή των «κεφτέδων των φτωχών». Λέγονταν έτσι επειδή τη θέση του (ακριβού) κρέατος έπαιρναν διάφορα άλλα υλικά, όπως π.χ. τα λαχανικά, τα όσπρια, τα χόρτα ή τα μυρωδικά, τα οποία ήταν πιο προσιτά στον απλό κόσμο. Σταδιακά, αυτή η ανάγκη εξελίχθηκε σε μια ενδιαφέρουσα γευστική παράδοση, η οποία σημάδεψε κάποια νησιά κι έκανε τους κεφτέδες τους γνωστούς σε όλο τον κόσμο. Ένα από τα νησιά αυτά είναι και η Σαντορίνη. Οι περίφημοι ντοματοκεφτέδες της, φτιαγμένοι με βασική πρώτη ύλη τη σαντορινιά ντομάτα ή το ντοματάκι Σαντορίνης, αναδίδουν ένα ξεχωριστό άρωμα και έχουν μια μοναδική χαρακτηριστική γεύση – στοιχεία που τους κάνουν ανάρπαστους σε κάθε τραπέζι.

- Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη και τις κρατάμε σε ένα **μπολ**.
- **Ψιλοκόβουμε** τα κρεμμύδια και τα βάζουμε στο μπολ με τις τριμμένες ντομάτες. Αν θέλουμε, μπορούμε να μαράνουμε λίγο τα κρεμμύδια στο **τηγάνι**, με προσοχή όμως να μην πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά (τα 400 γρ. από το αλεύρι) και ανακατεύουμε καλά. Το μείγμα μας θα πρέπει να είναι ένας χυλός που να πέφτει με μια σχετική δυσκολία από το κουτάλι. Μάλιστα, μπορούμε, αν θέλουμε, να το ετοιμάσουμε και να το έχουμε στο ψυγείο για όταν το χρειαστούμε.
- Το πιο πιθανό είναι οι ντομάτες να βγάλουν λίγο νερό όσο περνάει η ώρα, οπότε μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο ακόμα από το αλεύρι.
- Ζεσταίνουμε ηλιέλαιο στο τηγάνι και όταν φτάσει τους 180°C προσθέτουμε με τη βοήθεια δύο κουταλιών 1-2 κεφτέδες και τους τηγανίζουμε γυρίζοντάς τους μία φορά. Αν σπάνε, ίσως χρειαστεί να βάλουμε λίγο επιπλέον αλεύρι στο μείγμα.
- Αφού πάρουν χρώμα, τους βγάζουμε από το τηγάνι και τους αφήνουμε να στραγγίξουν από το περίσσιο λάδι πάνω σε ένα **ταψάκι** στο οποίο έχουμε στρώσει πολύ χαρτί κουζίνας.
- Γαρνίρουμε με τη φέτα, τον άνηθο και σερβίρουμε.

## Tip

Το καλό με τις ντομάτες Σαντορίνης είναι ότι έχουν συμπυκνωμένη γεύση, μιας και είναι άνυδρες και δεν έχουν πολλά ζουμιά. Αν δεν έχουμε αυτή την ποικιλία, δίνουμε έξτρα γεύση και άρωμα με φρέσκα μυρωδικά!

## Συστατικά

- 500 γρ. ντομάτες, σφιχτές και χωρίς πολλά ζουμιά
- 500 γρ. κρεμμύδια
- 1/4 κ.γ. κανέλα
- 4 κλ. ρίγανη, μόνο τα φύλλα, ψιλοκομμένα
- 2 κλ. δυόσμο, μόνο τα φύλλα, ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1/2 κ.γ. κοφτό σόδα μαγειρική
- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ., + έξτρα 100 γρ αν χρειαστεί
- αλάτι
- πιπέρι
- ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. φέτα, σε τρίμματα
- άνηθο, ψιλοκομμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

210 Θερμίδες (kcal)	4.5 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	6%	3%	14%
4.1 Σάκχαρα (γρ.)	4.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.16 Αλάτι (γρ.)
5%	10%	13%	3%