



Ψαροκεφτέδες

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

13-15

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και σοσάρουμε 8-10 λεπτά σε μέτρια φωτιά για να καραμελώσουν.
- Κόβουμε τον μπακαλιάρο σε πολύ μικρά κυβάκια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Εναλλακτικά τα χτυπάμε στο μούλτι μέχρι να γίνουν πολύ μικρά κομμάτια.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, τον δούσμο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε το ψωμί, το κρεμμύδι και ανακατεύουμε. Πλάθουμε σε 13-15 κεφτέδες.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε τους κεφτέδες στο τηγάνι και ψήνουμε 2-3 λεπτά και από τις δύο πλευρές για να πάρουν χρώμα.
- Μεταφέρουμε σε [ταψί](#) με λαδόκολλα και ψήνουμε για 10-15 λεπτά.

Για τη σάλτσα

- Σε ένα μπολ βάζουμε τη μαγιονέζα, το ξύσμα και τον χυμό από το λάιμ, την κέτσαπ, αλάτι, πιπέρι, την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένη και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε σε φέτες από λεμόνι, δούσμο και ρίγανη.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 8-9 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- 300 γρ. μπακαλιάρο, φιλέτο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 1/4 ματσάκι δούσμο
- 100 γρ. ψωμί τριμμένο

Για τη σάλτσα

- 250 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 1 [σπιτική κέτσαπ](#)
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πιπεριά τσίλι

Για το σερβίρισμα

- 1 λεμόνι, σε φέτες
- δούσμο
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

177 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.9 Υδατ/κες (γρ.)
9%	21%	7%	2%
1.7 Σάκχαρα (γρ.)	4.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.59 Αλάτι (γρ.)
2%	9%	3%	10%