



Scotch eggs

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 10 αβγά
- 2 αβγά, χτυπημένα
- 700 γρ. κιμά χοιρινό
- 1 ματσάκι σχινόπρασο, ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 κ.σ. μουστάρδα, αγγλική
- αλάτι
- πιπέρι
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 150 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 2 λίτρα ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα
- 1 κ.σ. κρεμμύδι, σε σκόνη
- 1 κ.γ. κοφτό σκόρδο, σε σκόνη
- 1 κ.σ. θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

336 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	5.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	29%	26%	5%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.92 Αλάτι (γρ.)
2%	50%	2%	15%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει, βάζουμε απαλά τα αυγά και τα βράζουμε 4 ½ λεπτά.
- Αφαιρούμε προσεκτικά από την κατσαρόλα και τα μεταφέρουμε σε μπολ με πάγο και κρύο νερό. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν. Μόλις κρυώσουν αφαιρούμε το τσόφλι τους.
- Βάζουμε σε ένα **μπολ** τον κιμά, τη μουστάρδα, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το θυμάρι, το μοσχοκάρυδο, τον μαϊντανό, το σχινόπρασο, αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε πολύ καλά με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Πλάθουμε σε 10 μπαλάκια (70 γρ. το κάθε ένα).
- Τοποθετούμε ένα **βαθύ τηγάνι** με το ηλιέλαιο στη φωτιά για να κάψει καλά.
- Σε ένα μικρό μπολάκι, στρώνουμε διάφανη μεμβράνη και βάζουμε μέσα το ένα μπαλάκι του κιμά. Το πιέζουμε με τα χέρια μας ώστε να απλώσει καλά και στα τοιχώματα του μπολ.
- Περνάμε το ένα αυγό από τη **φρυγανιά** και το τοποθετούμε στο μπολάκι με τον απλωμένο κιμά.
- Τυλίγουμε τη διάφανη μεμβράνη ώστε ο κιμάς να καλύψει το αυγό.
- Το περνάμε από το αλεύρι, τα χτυπημένα αυγά και τη φρυγανιά. Σε αυτό το σημείο, αν δεν θέλουμε να τα τηγανίσουμε αμέσως, μπορούμε να τα βάλουμε στο ψυγείο και να τα κρατήσουμε έως 2 ημέρες.
- Βάζουμε τα παναρισμένα μπαλάκια στο καυτό λάδι και τηγανίζουμε για 5 λεπτά σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για να ψηθεί καλά ο κιμάς.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε με ρόκα. Κόβουμε με πριονωτό μαχαίρι.

Tip

Μπορούμε να περάσουμε το αυγό από το αλεύρι πριν το τυλίξουμε στον κιμά.