



Ρεβυθοκεφτέδες

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 4 άτομα
Ετοιμασία: 10min
Μαγείρεμα: 10-20min
Θερμίδες /ανά μερίδα : ∞ 200-220 kcal

Συστατικά

- 400 γρ. Ρεβύθια κονσέρβας ή μαγειρεμένα, στραγγισμένα, ξεπλυμένα και στεγνά
- 1/2 Φ απλή τριμμένη φρυγανιά υποαμύγδαλο αν το κάνετε χωρίς γλουτένη
- 2 μεγάλα αυγά ή αυγά λιναριού αν τα κάνετε vegan
- 1/4 Φ φρέσκα φύλλα μαϊντανού
- 2 Κ τριμμένη παρμεζάνα (light)
- 2 κ/κι ιταλικά καρυκεύματα ή άλλο
- 1 κ/κι. μαύρο πιπέρι
- 1 κ/κι σκόνη σκόρδου
- 3/4 κ/κι πάπρικα
- 3/4 κ/κι αλάτι
- 2 Κ έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Διαδικασία

1. Συνδυάστε τα πρώτα 10 υλικά (ρεβίθια με αλάτι) σε έναν επεξεργαστή τροφίμων. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει συνεκτικό και κυρίως λείο.
2. Χρησιμοποιήστε μια μικρή σέσουλα ζύμης μπισκότων ή ένα κουτάλι μέτρησης για να μαζέψετε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας και να τις τυλίγετε σε μπαλάκια. Θα πρέπει να έχετε 14 κεφτεδάκια σε μέγεθος μπάλας του γκολφ. (Αν το μείγμα είναι πολύ υγρό για να σχηματιστεί, προσθέστε 1 με 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά.)
3. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέστε τους ρεβυθοκεφτέδες και μαγειρέψτε για 6 με 8 λεπτά, ροδίζοντας από όλες τις πλευρές, μέχρι να ροδίσουν. **Η για ποιο υγιεινή επιλογή μαγειρέψτε στο φούρνο**

Αυγά Chia ή αυγά λιναριού: Απλώς συνδυάστε ολόκληρους σπόρους chia/λιναριού με νερό και αφήστε να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά για να δημιουργήσετε μια υφή σαν αυγό.

