



Μελιτζανοκεφτέδες με κινόα (& τζατζίκι)

Κεφτέδες... αγαπημένο πιάτο, με ντοματούλα και πατάτες! Ναι, και μετά να ανεβαίνετε στη ζυγαριά και να καθαριέστε τη Goji Mary! Όχι! Οι δικοί μας κεφτέδες είναι αλλιώτικοι, μπορείτε να φάτε όσους θέλετε (θα σκάσετε με 5-6, εγώ τόσους καταφέρνω), γιατί είναι πολύ χαμηλοί σε θερμίδες και πλούσιοι σε πρωτεΐνη. Κύριο συστατικό που τους δίνει και το όνομά τους είναι η μελιτζάνα, όμως σίγουρα μπορείτε να την αντικαταστήσετε με όποιο άλλο λαχανικό θέλετε. Δοκιμάστε, πειραματιστείτε και δώστε και σε μένα ιδέες! Είναι, λοιπόν, πολύ πλούσιοι σε φυτικές ίνες, έχουν επίσης κινόα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και άλλα θρεπτικά συστατικά και αυγό, που μπορείτε όμως να παραλείψετε αν ακολουθείτε vegan διατροφή (όπως και το τυρί επίσης), αντικαθιστώντας το με αυγό λιναρόσπορου. Εδώ συνδυάζονται με τζατζίκι, μπορείτε όμως να τους βάλετε απλά στο τραπέζι, σαν έξτρα ορεκτικό! Ξέχασα να σας πω, ότι είναι και εντελώς-τελείως (που λέει και η αγαπημένη μου πεθερά για έμφαση) FAT FREE!!!

Υλικά για τους κεφτέδες:

(για 25 κεφτεδάκια περίπου)

- 1 μικρό ή ½ μεγάλο κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 μέτριες μελιτζάνες (περίπου 300γρ), ψιλοκομμένες στο μούλι ή και έτοιμες ψημένες, όπως τις ψήνουμε για μελιτζανοσαλάτα
- 125γρ κινόα (άσπρη, κόκκινη, μαύρη ή ανάμεικτη)
- 2 μεγάλα αυγά, χτυπημένα ελαφρά
- 70γρ κατσικίσιο τυρί τριμμένο με το χέρι
- 2-3 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 1 κ.γ. αλάτι θαλασσινό με βότανα κρήτης (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό)
- 50γρ ψίχουλα ψωμιού ζέας ή αλεύρι αμυγδάλου για gluten free επιλογή
- πιπέρι (όσο σας αρέσει!)



Υλικά για το τζατζίκι:

- 2 κεσεδάκια πρόβειο γιαούρτι (2 των 220γρ)
- 1 γεμάτο κ.γ. θαλασσινό αλάτι με βότανα (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό)
- 1 μέτριο αγγούρι
- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- ½ σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο για το σερβίρισμα





Εκτέλεση:

1. Βράστε την κινόα σε μία κατσαρόλα με λίγο αλάτι. Στραγγίστε. (μπορείτε να τη βάλετε και ωμή, απλά ίσως να την καταλαβαίνετε στο μάσημα)
2. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά για τους κεφτέδες και ζυμώστε με το χέρι σε ένα μεγάλο μπωλ ανάμειξης.
3. Αφήστε για 15', να τραβήξει το ψωμί λίγο από τα υγρά.
4. Ξεχωρίστε με ένα κουτάλι της σούπας μερίδες και τοποθετήστε τις σε μία επιφάνεια σιλικόνης ή αντικολητικό χαρτί πάνω στο ταψί. Με τη βοήθεια του κουταλιού στρογγυλέψτε αν χρειάζεται.
5. Ψήστε στους 200°C σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά, μετά γυρίστε τους και ψήστε για άλλα 20' ή μέχρι να ροδίσουν.
6. Σε ένα άλλο μπωλ, ανακατέψτε με ένα κουτάλι όλα τα υλικά για το τζατζίκι εκτός από το λάδι.
7. Ρίξτε λίγο λάδι πάνω από το τζατζίκι όταν το σερβίρετε για γαρνιτούρα.

Σημειώσεις

- Διατηρούνται στο ψυγείο μέχρι και μία εβδομάδα.

