

# Νηστίσιμοι Ρεβυθοκεφτέδες Πάρου

Ρεβυθοκεφτέδες νηστίσιμοι, εύκολοι και οικονομικοί. Δοκιμάστε όλοι αυτή την παραδοσιακή συνταγή από την Πάρο και δεν θα πιστεύετε τη νοστιμιά της !

## ΣΥΝΤΑΓΗ

- ΥΛΙΚΑ: 2  $\frac{1}{2}$  φλ. ρεβύθια μαγειρεμένα (κατσαρόλας ή φούρνου)
- 2 φλ. τρίμματα ψωμιού
- 1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο
- 2 φρ. κρεμμυδάκια τρυφερά ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- 1 φλ. τριμμένη καρυδόψιχα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο αλεύρι για πανάρισμα
- λίγο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- λεμόνι για το σερβίρισμα
  
- **Για τη σάλτσα σερβιρίσματος**
- 2-3 ώριμα αβοκάντο
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- λίγο χυμό λεμονιού
- λίγο αλάτι/
- **ΕΚΤΕΛΕΣΗ :**

Για να γίνουν οι ρεβυθοκεφτέδες σας πετυχημένοι, πρέπει τα ρεβύθια που θα χρησιμοποιήσετε να είναι μαγειρεμένα προηγουμένως, είτε σαν **σούπα**, είτε **στο φούρνο**.

Στραγγίζουμε πολύ καλά τα μαγειρεμένα ρεβύθια. Τα λιώνουμε με πιρούνι ή τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ.

Ψιλοκόβουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ή τα αλέθουμε στο μπλέντερ.

Βάζουμε όλα τα υλικά για τους ρεβυθοκεφτέδες σε ένα μεγάλο μπολ και τα ζυμώνουμε καλά, μέχρι να πάρει το μείγμα ένα ομοιόμορφο χρώμα. Η ζύμη πρέπει να πλάθεται σε κεφτέ, γι αυτό αν είναι αρκετά αραιή προσθέτουμε λίγη τριμμένη ψίχα ψωμιού, είτε λίγο αλεύρι είτε νιφάδες βρώμης, φρυγανιά κλπ.

Αν έχουμε χρόνο, αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά. Αφού κρυώσει λίγο και πλάθεται καλύτερα, παίρνουμε κουταλιες από το μείγμα και πλάθουμε μεγάλους πλακέ κεφτέδες.

Τους αλευρώνουμε ελαφρά (κολλάνε λίγο εξωτερικά) και τους τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά να ροδίσουν ομοιόμορφα. Τους στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στεγνώσουν.

Εάν θέλετε να αποφύγετε το τηγάνισμα, αφού πλάσετε τους ρεβυθοκεφτέδες, βάλτε τους σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολητικό χαρτί και ψήστε τους στους 200 βαθμούς C για 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

## **• Για τη σάλτσα σερβιρίσματος για τους ρεβυθοκεφτέδες**

Κρατάμε λίγα από τα βότανα και λίγο ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, τα οποία βάζουμε σε ένα μπολ. Λιώνουμε μέσα στο μπολ το ώριμο αβοκάντο με πιρούνι, προσθέτουμε τη ντομάτα και λίγο χυμό λεμονιού. Αλατοπιπερώνουμε κι ανακατεύουμε.

Βουτάμε τους ρεβυθοκεφτέδες σε αυτήν την σάλτσα.

## Πληροφορίες για τη συνταγή

Οι ρεβυθοκεφτέδες σερβίρονται και κρύοι, σαν υγιεινό σνακ και είναι μία συνταγή που φτιάχνουμε όλοι στην Πάρο όχι μόνο **στην περίοδο της νηστείας** αλλά όλο τον χρόνο.

Στην Πάρο τα ρεβύθια στο φούρνο είναι