

# Σπανακοκεφτέδες Καβάλας

φούρνου

Οι σπανακοκεφτέδες είναι μια Παραδοσιακή Καβαλιώτικη συνταγή, η οποία και σπάνια είναι και άγνωστη στο ευρύ κοινό, αλλά πάρα πολύ νόστιμη. Είναι δε και εύκολη και γρήγορη. Δοκιμάστε τη και θα εκπλαγείτε !

**ΥΛΙΚΑ** : 1  $\frac{1}{2}$  κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις,

προαιρετικά 1 κούπα ανθρακούχο νερό, 1 κ.γ. Baking Powder

2 αυγά (και ασπράδι και τον κρόκο), 1 κ.σ. ρίγανη (προτιμώμενη φρέσκια),

2 κ.σ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας.

Πιπέρι (φρεσκοτριμμένο), αλάτι χοντρό (φρεσκοτριμμένο),

1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα,

200-300 γρ ψιλοκομμένο σπανάκι,

3 κ.σ. άνηθο ή μάραθο ψιλοκομμένο,

1 φλιτζ. σαγιού μυρώνια, μαιντανό και σφελίτσι,

1 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι,

1 ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι,

200 γρ. τυρί φέτα

200 γρ. τριμμένο κίτρινο τυρί.



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Ρίχνουμε το αλεύρι και το baking σε μια λεκανίτσα. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά για 30΄΄, και ρίχνουμε την καπνιστή πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Συνεχίζουμε και ρίχνουμε τα 2 αυγά, το ελαιόλαδο Καλαμάτας, το ανθρακούχο νερό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.

Αν δούμε ότι είναι πολύ αραιό το μείγμα, τότε προσθέτουμε λίγο ακόμη αλεύρι. (όσο πάρει) για να μην κολλάει στα χέρια μας. Μετά από αυτό ρίχνουμε το κίτρινο τυρί και τη φέτα χοντροτριμμένη. Τέλος, ρίχνουμε το σπανάκι, τον άνηθο, τα μυρώνια, το σφελίτσι, το φρέσκο κρεμμυδάκι, και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι. Όλα αυτά τα ανακατεύουμε πολύ καλά, φροντίζουμε η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια μας, και την αφήνουμε στο ψυγείο για 20΄.

Βγάζουμε από τη λεκανίτσα από το ψυγείο. Βάζουμε σε ένα μπολάκι λίγο ελαιόλαδο, παίρνουμε ένα κουτάλι σούπας, το βουτάμε στο ελαιόλαδο και παίρνουμε μια κουταλιά από το μείγμα. Την πλάθουμε καλά και την κάνουμε σαν μπιφτέκι (πλακέ) και το τοποθετούμε μέσα σε ένα ταψί, όπου το έχουμε στρώσει με αντικολλητικό χαρτί. Μετά από αυτό βουτάμε πάλι το κουτάλι στο ελαιόλαδο και πατάμε τα «μπιφτέκια» λίγο να γίνουν πιο πλακέ. Έχουμε προθερμάνει το φούρνο και βάζουμε το ταψί μέσα στους 220ο C για περίπου 30΄. Στα τελευταία 10΄ αν θέλουμε τα κεφτεδάκια μας να γίνουν πιο τραγανά, βάζουμε να ψηθούν στον αέρα. Είναι βέβαιο, ότι θα απολαύσετε τα

καλύτερα κεφτεδάκια που έχετε φάει ποτέ.

**Καλή σας Απόλαυση !!**

---

## Σπανακοτυροκεφτέδες Καβάλας

**ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ** (Συνταγή από την Καβάλα)

Πρόκειται για μια Παραδοσιακή Μακεδονίτικη συνταγή, η οποία και σπάνια είναι και πάρα πολύ νόστιμη και σχετικά είναι εύκολη και γρήγορη ! Παρακάτω η συνταγή...



**ΥΛΙΚΑ** : 1  $\frac{1}{2}$  κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις,

προαιρετικά 1 κούπα ανθρακούχο νερό,

1 κ.γ. Baking Powder

2 αυγά (και ασπράδι και τον κρόκο),

- 1 κ.σ. ρίγανη (προτιμώμενη φρέσκια),
- 2 κ.σ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας.
- Πιπέρι (φρεσκοτριμμένο),
- αλάτι χοντρό (φρεσκοτριμμένο),
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα,
- 200-300 γρ ψιλοκομμένο σπανάκι,
- 3 κ.σ. άνηθο ή μάραθο ψιλοκομμένο,
- 1 φλιτζ. σαγιού μυρώνια, μαιντανό και σφελίτσι,
- 1 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι,
- 1 ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι,
- 200 γρ. τυρί φέτα
- 200 γρ. τριμμένο κίτρινο τυρί.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Ρίχνουμε το αλεύρι και το baking σε μια λεκανίτσα. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά για 30΄΄, και ρίχνουμε την καπνιστή πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Συνεχίζουμε και ρίχνουμε τα 2 αυγά, το ελαιόλαδο Καλαμάτας, το ανθρακούχο νερό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.

Αν δούμε ότι είναι πολύ αραιό το μείγμα, τότε προσθέτουμε λίγο ακόμη αλεύρι (όσο πάρει) για να μην κολλάει στα χέρια μας. Μετά από αυτό ρίχνουμε το κίτρινο τυρί και τη φέτα χοντροτριμμένη.

Τέλος, ρίχνουμε το σπανάκι, τον άνηθο, τα μυρώνια, το σφελίτσι, το φρέσκο κρεμμυδάκι, και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι.

Όλα αυτά τα ανακατεύουμε πολύ καλά, φροντίζουμε η ζύμη να

μην κολλάει στα χέρια μας, και την αφήνουμε στο ψυγείο για 20΄.

Βγάζουμε από τη λεκανίτσα από το ψυγείο. Βάζουμε σε ένα μπολάκι λίγο ελαιόλαδο, παίρνουμε ένα κουτάλι σούπας, το βουτάμε στο ελαιόλαδο και παίρνουμε μια κουταλιά από το μείγμα. Την πλάθουμε καλά και την κάνουμε σαν μπιφτέκι (πλακέ) και το τοποθετούμε μέσα σε ένα ταψί, όπου το έχουμε στρώσει με αντικολλητικό χαρτί. Μετά από αυτό βουτάμε πάλι το κουτάλι στο ελαιόλαδο και πατάμε τα «μπιφτέκια» λίγο να γίνουν πιο πλακέ.

Έχουμε προθερμάνει το φούρνο και βάζουμε το ταψί μέσα στους 220° C για περίπου 30 λεπτά. Στα τελευταία 10΄ αν θέλουμε τα κεφτεδάκια μας να γίνουν πιο τραγανά, βάζουμε να ψηθούν στον αέρα.

**Είναι βέβαιο, ότι θα απολαύσετε τα καλύτερα κεφτεδάκια που έχετε φάει ποτέ.**

**Καλή σας απόλαυση !!**