

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κεφτεδάκια λαχανικών με ψητό κουνουπίδι



Κεφτεδάκια λαχανικών με ψητό κουνουπίδι, γιαούρτι και μείγμα μπαχαρικών

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4 άτομα ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ:

40 τεμ. (640 g) κεφτεδάκια λαχανικών ALLEMANSRÄTTEN

1 κουνουπίδι, με καθαρισμένο κοτσάνι

3 κουταλιές της σούπας βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

4 κόκκινα κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα

Θαλασσίνο αλάτι και μαύρο πιπέρι (όπως σας αρέσει)

4 κουταλιές της σούπας βιολογική μαρμελάδα μύρτιλο SYLT LINGON

3 κουταλιές της σούπας φουντούκια

2 κουταλιές της σούπας κολοκυθόσπορους

2 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους

1 κουταλάκι του γλυκού μαραθόσπορο

1 κουταλιά της σούπας σπόρους κόλιανδρου

1 κουταλιά της σούπας κύμινο

1 κουταλάκι του γλυκού χοντρό θαλασσίνο αλάτι

100 g αγγουράκια τουρσί SOMMARSKÖRD, στραγγισμένα

100 ml σάλτσα μουστάρδας και άνηθου SÅS SENAP & DILL

4 κουταλιές της σούπας γιαούρτι

4 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο

4 κουταλιές της σούπας τηγανητό κρεμμύδι ROSTAD LÖK

4 κουταλιές της σούπας φρέσκα μυρωδικά

Προαιρετικά: 4 λεπτές πίτες BRÖD TUNNBRÖD ή λεπτές φέτες ψωμί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C.

2. Καθαρίστε και κόψτε το κουνουπίδι. Αλείψτε το με βούτυρο και αλατοπιπερώστε. Βάλτε το σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ψήστε το μαζί με τα κρεμμύδια για 10 λεπτά στη μεσαία σχάρα. Στη συνέχεια μειώστε τη θερμοκρασία στους 150°C και ψήστε για ακόμα 30–40 λεπτά, μέχρι το κουνουπίδι και τα κρεμμύδια να ροδίσουν και να μαλακώσουν.

3. Ψήστε ελαφρά τα φουντούκια, τους κολοκυθόσπορους και τους ηλιόσπορους σε ένα στεγνό τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία. Περίπου για 3 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε τον μάρθο, τον κόλιανδρο, το κύμινο και το χοντρό αλάτι και ψήστε για ακόμα ένα λεπτό. Αδειάστε τα όλα σε ένα μπλέντερ και απλώς πατήστε το κουμπί μερικές φορές. Ο στόχος είναι το μείγμα να είναι τραγανό, όχι σκόνη.

4. Κόψτε τα αγγουράκια τουρσί σε μικρούς κύβους 5 mm. Προσθέστε τη σάλτσα μουστάρδας και άνηθου και ανακατέψτε καλά.

5. Βγάλετε τα κρεμμύδια από το πυρίμαχο σκεύος, κόψτε τα κατά μήκος σε λωρίδες των 5 mm περίπου και αναμείξτε τα με τη μαρμελάδα μύρτιλου.

6. Ψήστε τα κεφτεδάκια λαχανικών σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

7. Βουτυρώστε τις λεπτές πίτες ή τις φέτες ψωμί και ψήστε τις σε υψηλή θερμοκρασία, ιδανικά σε γκριλιέρα ή τοστιέρα, για 2-3 λεπτά κάθε πλευρά.

8. Χρησιμοποιήστε τις πίτες ή το ψωμί ως βάση, βάλτε λίγη ποσότητα από το κουνουπίδι, τα αγγουράκια τουρσί με τη σάλτσα μουστάρδας, τη μαρμελάδα με τα κρεμμύδια, τα κεφτεδάκια λαχανικών και από πάνω τα τηγανητά κρεμμύδια και τα φρέσκα μυρωδικά. Σερβίρετε με το γιαούρτι, το λάδι και το μείγμα μπαχαρικών στο πλάι.

