ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΟΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΙ

15 λεπτά 55 λεπτά μέτρια 15 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

Κεφτέδες
200 γρ κολοκυθάκι, σε κομμάτια
150 γρ. κρεμμύδι, κομμένο στη μέση
30 γρ. μαϊντανό, (μόνο τα φύλλα)
250 γρ φακές, κόκκινες, μουλιασμένες σε νερό από το βράδυ και στραγγισμένες
2 κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. πιπέρι
½ κ.γλ. κουρκουμά (turmeric) (προαιρετικά)
50 γρ. καπήρα

Ταχίνι
150 γρ. ταχίνι, αχτύπητο
75 γρ. νερό
1 κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. ξίδι
50 γρ. χυμό λεμονιού
Αραβικές πίτες για σερβίρισμα

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

μπολ
ταψί φούρνου
αντικολλητικό χαρτί
πιατέλα σερβιρίσματος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κεφτέδες

1. Βάλτε στον κάδο το κολοκυθάκι, το κρεμμύδι, το μαϊντανό και κόψτε **3 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5**. Μεταφέρετε στο καλαθάκι και αφήστε να στραγγίσουν καλά για 15 λεπτά.
2. Βάλτε στον κάδο τις φακές και αλέστε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5**. Καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη βοήθεια της σπάτουλας.
3. Προσθέστε το αλάτι, το πιπέρι, τον κουρκουμά και αλέστε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5.** Καθαρίστε τα τοιχώματα με τη βοήθεια της σπάτουλας.
4. Προσθέστε την καπήρα, το στραγγισμένο κολοκυθάκι, κρεμμύδι και μαϊντανό, αφού τα πιέσετε ελαφρά με μια πετσέτα κουζίνας και αναμείξτε **40 δευτερόλεπτα/αντίστροφη κίνηση/ταχύτητα 3**. Μεταφέρετε σε ένα μεγάλο μπολ και αφήστε στην άκρη.
5. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και αφήστε στην άκρη. Καλύψτε ένα ταψί φούρνου με αντικολλητικό χαρτί.
6. Πάρτε 1 καλά γεμάτη κουταλιά (περίπου 40 γρ.) από το μείγμα, σχηματίστε με τα χέρια ένα κεφτεδάκι και πιέστε ελαφρά με την παλάμη. Μεταφέρετε στο ταψί με το αντικολλητικό χαρτί που έχετε ετοιμάσει. Επαναλάβετε τη διαδικασία με το υπόλοιπο μείγμα. Ψήστε σε προ θερμασμένο φούρνο (180°C) για 25 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.
7. Μεταφέρετε σε πιατέλα σερβιρίσματος.

Ταχίνι

8. Βάλτε στον κάδο το ταχίνι, το νερό, το αλάτι, το ξίδι, το χυμό λεμονιού και αναμείξτε **2 λεπτά/ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και σερβίρετε μαζί με τους κεφτέδες και τις πίτες.