

Το καλοκαίρι στο πιάτο μας! Συνταγή για φανταστικούς ντοματοκεφτέδες, αφράτους και τραγανούς. Φτιάξτε και την παραλλαγή τους, με την ελιά και την κάπαρη και θα ξετρελαθείτε!

## Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. ντομάτα κομμένη σε κυβάκια (χωρίς τα σπόρια)

150 γρ. φέτα

2 φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες

1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο

10 φύλλα φρέσκου δυόσμου, ψιλοκομμένα

8 φύλλα φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα

1 αυγό

5-6 κ.σ. αλεύρι

1 κ.γλ. baking powder

3-4 κ.σ. φρυγανιά

5-6 ελιές ψιλοκομμένες

1 κ.σ. κάπαρη ψιλοκομμένη

Ελαιόλαδο και ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Αλάτι και πιπέρι

# Ντοματοκεφτέδες

## Εκτέλεση συνταγής

Διαλέγουμε ώριμες αλλά σχετικά σφιχτές ντομάτες.

Κόβουμε τις ντομάτες στα 4 και απομακρύνουμε τους σπόρους. Τα ζουμάκια δεν τα πετάμε, τα κρατάμε για τη σαλάτα ή για σάλτσα. Μπορούμε να κάνουμε και έναν ωραίο ντάκο και να βρέξουμε το παξιμάδι!

Κόβουμε τις ντομάτες σε κυβάκια. Τις βάζουμε σε μπολ.

Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια σε ροδέλες και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τη φέτα χοντροτριμμένη, τα μυρωδικά φιλοκομμένα, το αυγό χτυπημένο, λίγο αλάτι και πιπέρι όσο θέλουμε.

Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι και τη φρυγανιά ανακατεύοντας μέχρι να έχουμε έναν ωραίο σφιχτό χυλό.

Καλό είναι να βάλουμε το μίγμα στο ψυγείο, να μείνει λίγο να ανταλλάξουν γεύσεις και αρώματα τα υλικά.

Παίρνουμε το 1/3 περίπου από το μίγμα, το βάζουμε σε άλλο μπολ και προσθέτουμε τις ελιές και την κάρφη.

Τηγανίζουμε σε μίγμα ηλιέλαιου και ελαιόλαδου. Με τη βοήθεια δύο κουταλιών βάζουμε κουταλιές από το μίγμα και τηγανίζουμε μέχρι να χρυσίσουν, γυρνώντας και από τις δύο πλευρές.

Βγάζουμε τους ντοματοκεφτέδες και τους βάζουμε σε χαρτί κουζίνας, να απορροφήσει τα περιττά λάδια.

Εναλλακτικά μπορείτε να τους τηγανίσετε σε αντικολλητικό τηγάνι με πολύ λιγότερο λάδι ή και να τους ψήσετε στον φούρνο, στον αέρα, στους 200° για περίπου 25 λεπτά.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε τους [κολοκυθοκεφτέδες με ανθότυρο στο φούρνο](#) και τους [κολοκυθοκεφτέδες με μαστέλο και δυόσμο](#)

# Ντοματοκεφτέδες

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε τις ντομάτες στα 4 και απομακρύνουμε τους σπόρους.-
- 2 Κόβουμε τις ντομάτες σε κυβάκια. Τις βάζουμε σε μπολ.
- 3 Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια σε ροδέλες και ανακατεύουμε.
- 4 Προσθέτουμε τη φέτα χοντροτριμμένη, τα μυρωδικά φιλοκομμένα, το αυγό χτυπημένο, λίγο αλάτι και πιπέρι όσο θέλουμε.
- 5 Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι και τη φρυγανιά ανακατεύοντας μέχρι να έχουμε έναν ωραίο σφιχτό χυλό.

- 6 Καλό είναι να βάλουμε το μίγμα στο ψυγείο, να μείνει λίγο να ανταλλάξουν γεύσεις και αρώματα τα υλικά.
- 7 Παίρνουμε το 1/3 περίπου από το μίγμα, το βάζουμε σε άλλο μπολ και προσθέτουμε τις ελιές και την κάπαρη.
- 8 Τηγανίζουμε σε μίγμα ηλιέλαιου και ελαιόλαδου. Με τη βοήθεια δύο κουταλιών βάζουμε κουταλιές από το μίγμα και τηγανίζουμε μέχρι να χρυσίσουν, γυρνώντας και από τις δύο πλευρές.
- 9 Βγάζουμε τους ντοματοκεφτέδες και τους βάζουμε σε χαρτί κουζίνας, να απορροφήσει τα περιττά λάδια.
- 10 Εναλλακτικά μπορείτε να τους τηγανίσετε σε αντικολλητικό τηγάνι με πολύ λιγότερο λάδι ή και να τους ψήσετε στον φούρνο, στον αέρα, στους 200° για περίπου 25 λεπτά. Καλή όρεξη!