

# ΤΟΜΟΣ 20| ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο για το έργο TRACEUS, συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



### Το έργο **TRACEUS** στο Βέλγιο

Καθώς οι νέοι δοκιμάζουν την εκπαίδευσή μας και την πλατφόρμα, μοιραζόμαστε μια συνταγή για ένα από τα αγαπημένα βελγικά πιάτα: Les Boulllets à la Liégeoise - Κεφτεδάκια με σταφίδες.





## Οδηγίες

### Συστατικά

1 κιλό χοιρινό κιμά  
1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς  
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
1 μεγάλο μάτσο ψιλοκομμένο μαϊντανό  
2 αυγά  
1 φέτα ξηρό λευκό ψωμί, κομμένο σε μικρά κομμάτια και μουλιασμένο σε λίγο γάλα  
1/3 φλιτζάνι αποξηραμένη ψίχα ψωμιού  
Αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο

### Σάλτσα

3 ψιλοκομμένα κρεμμύδια  
θυμάρι  
4 κουταλιές της σούπας μαύρη ζάχαρη  
1 λίτρο ζωμό βοδινού κρέατος  
2 κουταλιές της σούπας σιρόπι Liège  
Μια πρέζα αλεσμένα γαρύφαλλα (ή 4 ολόκληρα γαρύφαλλα)  
2 φύλλα δάφνης  
6 μούρα αρκεύθου  
1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι από κόκκινο κρασί

Ζεσταίνουμε τον φούρνο στους 400 βαθμούς. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά για τα κεφτεδάκια. Πλάθουμε 10 μεγάλα κεφτεδάκια, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο και τα βάζουμε στο φούρνο για 40 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, ξεκινούμε με τη σάλτσα. Σε μια μεγάλη βαριά κατσαρόλα, ζεσταίνουμε 2 κουταλιές της σούπας λάδι κανόλα και μαγειρεύουμε τα κρεμμύδια σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.

Προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας σκούρα καστανή ζάχαρη και αφήνουμε τα κρεμμύδια να καραμελώσουν λίγο. Σβήνουμε το τηγάνι με το ξύδι.

Προσθέτουμε ένα τέταρτο ζωμό βοδινού κρέατος, το αφήνουμε να σιγοβράσει και προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας σιρόπι Liège, τα γαρύφαλλα (ή το τριμμένο γαρύφαλλο) και τα μούρα αρκεύθου.

Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης. Σιγοβράζουμε για 30-35 λεπτά. Εδώ, μπορούμε να προσθέσουμε μερικές μικρές σταφίδες. Μπορούμε επίσης να δέσουμε τη σάλτσα με ένα μείγμα αλευροβουτύρου ή με κορν φλάουρ.

Ελέγχουμε το καρύκευμα. Προσθέτουμε τα κεφτεδάκια στη σάλτσα και σιγοβράζουμε για λίγα λεπτά.

Σερβίρουμε με τηγανητές πατάτες ή βραστές πατάτες και πράσινη σαλάτα.

Μια καλή βελγική μπίρα είναι καλύτερη από ένα κακό βελγικό κρασί.