

## Συστατικά:

2 σακουλάκια (250γρ) Μακρύκοκκο  
ρύζι Uncle Ben's® 10λεπτο

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

1 αυγό

2 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο

450 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος

4 κ.σ. νερό

¼ κ.γ. μπαχάρι

Αλάτι και πιπέρι

### Για τη πικάντικη σάλτσα ντομάτας:

400 γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα  
κονκασέ

8 κ.γ. νερό

½ κ.γ. κύμινο

½ κ.γ. κανέλα

½ κ.γ. μπαχάρι

½ σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

# Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι

• • •

 Μερίδες 4-5

 Χρόνος: 40 λεπτά



- 1 Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C.  
Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ ανακατεύουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αυγό, το νερό και τον μαϊντανό. Αφήστε τα παιδιά να σας βοηθήσουν στο ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
- 2 Προσθέτουμε το μοσχαρίσιο κιμά, το ρύζι, το αλατοπίπερο, το μπαχάρι μέσα στο μπολ και ανακατεύουμε. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας και να προσκαλέσετε τα παιδιά να βοηθήσουν!
- 3 Αφού αναμιχθούν καλά τα υλικά του κιμά με τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά, πλάθουμε κεφτεδάκια σε μεσαίο μέγεθος. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα διασκεδαστικό για τα παιδιά! Δεν είναι απαραίτητο να πετύχουν το τέλειο σχήμα.
- 4 Αλείφουμε ελαφρώς ένα ταψί 20 x 20 με λάδι και τοποθετούμε τα κεφτεδάκια. Είναι μια καλή ευκαιρία να μάθουν τα παιδιά αναλογίες και μαθηματικά!
- 5 Σε ένα καθαρό μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για τη πικάντικη σάλτσα ντομάτας.
- 6 Περιχύνουμε τη σάλτσα ντομάτας επάνω στα κεφτεδάκια, σκεπάζουμε με ένα αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.