



reteta-video.ro

## Chiftele de Cartofi Dulci la Cuptor

**Chiftele de cartofi dulci la cuptor**, cum va suna? Diferit de clasicele **chiftele de cartofi**, nu? Ei bine, nu este chiar așa. Asta pentru că puțin exoticele cartof dulce îl poate înlocui cu mare succes pe cel neaș, românesc de acum. Încă de când l-am încercat prima dată, [cartoful dulce](#) a devenit treptat un ingredient obișnuit în bucătăria mea.

Și cum ne plac tare mult **chiftelutele din legume**, care au trecere mai mare decât cele din carne, de ce nu aș fi încercat și **chiftelute de cartof dulce**? Dulceata cartofului merge atât de bine cu restul condimentelor, iar textura este atât de moale că practic se topesc în gură. Se fac incredibil de ușor, din doar câteva ingrediente. Și sunt gata cât ai zice chiftelute de cartofi!

Retetele de **chiftele de legume** sunt, evident, multe, în funcție de regiune, de gospodina și de preferințe. Cred că cele mai pregătite sunt chiftelutele de cartofi și cele de dovlecei. Simple, numai din legume, cu ceapa caldă sau crudă, cu multe verdeturi sau deloc, cu brânză dulce, cu telemea, de post sau de dulce, variantele sunt multe. Plăte sau rotunde, prăjite în ulei, **chiftelutele la cuptor** sunt un fel simplu de preparat, cu ingrediente ieftine și cu gust delicios.

Cum va spuneam, la noi sunt mereu un succes. Iar cele din [cartof dulce](#) au fost atât de bune că, deși le-am făcut să le mâncăm ca aperitiv, s-au dovedit a fi puțin. Ne-au plăcut tare mult cu un sos de iaurt și usturoi, puțin ulei de măsline și marar, că până când am așezat la masă mai erau jumătate din ele. Și până seara au dispărut. E adevărat că am făcut "doar" 16 bucăți, dar mai făcusem și mai ne lăpășeam de câte o chiftelută.

Știu, mi-au murit laudatorii, dar pe cuvânt că aceste **chiftelute de cartofi dulci** sunt musai de încercat. Sunt sățioase, pot fi făcute cu orice gust și merg la orice masă. Sunt și cele mai pufoase **chiftele de legume la cuptor** pe care le-am încercat și, recunosc, lista lungă: din dovlecei, cartofi, vinete, fasole, morcov, naut, linte, conopida, quinoa, porumb, ciuperci, simple sau combinate, dar toate am de bifat. Cu toate că în majoritatea magazinelor alimentare găsim unul sau două tipuri, în întreaga lume există peste 65 de soiuri de cartofi dulci, care diferă de la culoare, textura și gust, până la forma și dimensiuni. Pe la noi am văzut doar cartofii dulci pot să se miște. Buni și astia!

Spre deosebire de cartofii albi, cartofii dulci nu conțin grăsimi și colesterol și au mai puține calorii. Așa că pot să spun că genul acesta de chiftelute de cartofi la cuptor sunt și sănătoase. Dacă îi alăturăm ingrediente care îi echilibrează gustul dulceag, asemănător cu cel al dovleacului plăcintă, sunt siguri că toți le vor aprecia. Plus că are un indice glicemic redus, este bogat în beta-caroten și antioxidanți. Aduce un plus de nutrienți și este chiar gustos. Deci numai de bine despre cartoful dulce! Reteta sănătoasă, care ține și de foamete, există! **Chiftelute de cartofi dulci la cuptor!** Să vă fie de folos!

### SFATURI:

1. Cartofii dulci pot înlocui cartofii clasici cam în toate rețetele în care apar aceștia: supă, piure, copti, prăjiți, umpluți, chips, la cuptor.
2. În chiftelutele de cartof dulce la cuptor mai putem adăuga: 100-150 g de brânză rasă, carne tocată (de pui sau de curcan), bucată afumată, de friptură rămasă de la alte preparate, peste mărunțit (somon sau ton), dar și alte legume: un dovlecel ras bine stors de morcov sau sfeclă roșie rasă, fasole, linte, naut, mazăre sau câteva buchetele de conopida sau de broccoli fierți, o mână cu sare tocat. Sunt niște chiftelute super versatile, care pot fi făcute după gustul fiecăruia.
3. Chiftelutele cu cartof dulce și brânză au un plus de gust. Putem să folosim cam orice brânză rasă: telemea, cas de vaci sau brânză de burduf, cascaval, parmezan, mozzarella. Dacă brânza este sărată, adăugăm mai puțină sare în chiftelutele de legume.
4. Nu este obligatoriu să sotăm legumele. Cartofii dulci pot fi copti, cu tot cu coaja, înfășurați în hârtie de copt, în cuptorul încălzit la 180 grade până când devin moi, apoi curățați și transformați în piure. La fel de bine putem să-i curățăm, să-i tăiem în cubulețe și să-i fierbem în apă cu sare, până când o furculiță intra ușor în ei și apoi să-i pasăm.
5. Putem să calim ceapa sau o putem adăuga crudă.
6. Eu prefer să sotez puțin legumele, mi se pare că este mai rapid decât să coc cartofii dulci, iar dacă îi fierb parca devin apoși. În chiftelutele calite, chiftelutele din legume au un plus de gust.
7. Adăugăm condimente după gustul nostru.
8. Pesmetul poate fi înlocuit cu făină, însă îl face chiftelutele mai pufoase și absoarbe umiditatea. Făina, având o putere de absorbție mică, trebuie adăugată într-o cantitate mai mare, în loc de două linguri cu pesmet cam 3 linguri cu făina.
9. Mararul se potrivește foarte bine în compoziția acestor chiftelute de cartofi, însă poate fi înlocuit cu patrunjel sau câteva cozi de țelină verde.
10. Compoziția pentru chiftelutele de legume trebuie să fie una puțin lipicioasă, dar care poate fi modelată. Este posibil să mai avem nevoie de încă o lingură cu făină.
11. Nu este obligatoriu să facem chiftelutele din cartof dulce la cuptor. Acestea pot fi și prăjite (este adevărat că vor fi mai gustoase) și la mediu, câteva minute pe fiecare parte, fără să aglomerăm tigaia.

## **INGREDIENTE CHIFTELE DE CARTOFI DULCI LA CUPTOR**

2 cartofi dulci mari (ai mei au avut 1 kg cu tot cu coaja)  
o ceapa medie, tocata marunt  
2 oua mari (sau 3 mici)  
3 linguri cu faina  
2 linguri cu pesmet  
4 linguri cu ulei  
o legatura de marar, tocat marunt  
o lingurita cu boia de ardei dulce  
5-6 catei mici de usturoi  
piper proaspat macinat  
sare

## **MOD DE PREPARARE CHIFTELE DE CARTOFI DULCI LA CUPTOR**

**1. Cum se pregatesc ingredientele pentru chiftele de cartofi dulci la cuptor.** Radem cartofii dulci, curatati de coaja, pe raza mare sau folosim un robot de bucatarie. Incalzim o tigaie mare antiaderenta. In tigaia bine incinsa punem 2 linguri cu ulei, ceapa si cartofii dulci rasi. Amestecam des si sotam legumele la foc mediu 5-6 minute, pana cand devin moi. Lasam legumele sa se raceasca si incalzim cuptorul.

**2. Cum se fac chiftelutele de cartofi dulci.** Punem ouale intr-un castron mare, condimentam cu piper proaspat macinat si sare, adaugam boia de ardei (sau paprika afumata) si le batem bine. Adaugam legume sotate (piureul de cartofi si orice alte ingrediente sa mai adaugam in chiftelutele de legume) si mararul. Condimentam cu piper proaspat macinat si sare, dupa gust, si zdrobim usturoiul. Punem pesmetul si, pentru inceput, 2 linguri cu faina si amestecam bine. Daca mai este nevoie, mai adaugam treptat faina (eu am avut nevoie de inca o lingura), astfel incat compozitia pentru chiftelele de cartof dulce sa nu fie umeda.

**3. Cum se fac formeaza chiftelele de legume la cuptor.** Ca sa fie egale, cu o lingura pentru inghetata luam din compozitia de chiftelute si asezam gramajoare, nu foarte apropiate, intr-o tava tapetata cu hartie de copt si stropita cu putin ulei. Aplatizam cu o spatula tava chifteluta de cartofi, ca sa aiba o grosime uniforma. La fel de bine putem sa formam chiftelele si cu mana, luam in causul palmei compozitia si, cu mainile usor umezite, o modelam sub forma de bila de marimea unei mingi de ping-pong. Aplatizam usor bila cu palma si le aranjam marginile, daca este cazul.

**4. Cum se fac chiftelele de cartofi la cuptor.** Picuram peste fiecare chifteluta cativa stropi de ulei si le punem in cuptorul incalzit la 180 grade pentru 20-25 de minute. Dupa acest timp le scoatem, le intoarcem si pe cealalta parte si le punem inapoi in cuptor, tot la 180 grade, pentru inca 15-20 de minute, pana cand sunt rumenite.

**5. Servire chiftelute din cartofi dulci la cuptor.** Sunt bune calde, dar si reci, la micul dejun, ca aperitive, la pranz sau la cina, la pizza sau in sandwich-uri, simple sau garnitura langa fripturi sau tocanite, peste sau mancaruri de legume. Se potrivesc tare bine cu un sos iaurt, dar le putem inmuia in orice alt sos. Se pastreaza in frigider, intr-o caserola cu capac, 3-4 zile.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Chiftele din Cartof Dulce la Cuptor*.**

**POFTA BUNA!**