

Νηστήσιμοι Κολοκυθοκεφτέδες

Πρόσεξε πόσο απλή και εφευρετική είναι η ελληνική κουζίνα. Παίρνεις 2-3 ταπεινά υλικά, όπως κολοκύθι, πράσινα μυρωδικά και ελαιόλαδο και φτιάχνεις πεντανόστιμες και πάρα πολύ θρεπτικές μπουκίτσες, σε λιγότερο από μία ώρα. Τόσο απλά! Οι κολοκυθοκεφτέδες είναι μία απλή νηστήσιμη συνταγή που μπορεί να γίνει σε πολλές παραλλαγές. Αν θες να του ζκάνεις πολύ πιο υγιεινούς μπορείς να τους ψήσεις στο γκριλ.



ΥΛΙΚΑ

- ½ κ. Πράσινα κολοκυθάκια
- 200 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ ματσάκι δυόσμο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 10 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 3 κουτ. αλεύρι
- 1 φακελάκι μπεικιν πάουντερ
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι/Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβεις τα κολοκυθάκια στον χοντρό τρίφτη. Στη συνέχεια τα βάζεις σε ένα σουρωτήρι, τα αλατίζεις με αρκετό αλάτι για να βγάλουν τα υγρά τους και τα αφήνεις για ένα τέταρτο περίπου. Στη συνέχεια ψιλοκόβεις τα πράσινα λαχανικά και το ξερό κρεμμύδι. Τα ρίχνεις σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύεις με τα κολοκύθια. Τα ραντίζεις με λίγο ελαιόλαδο και τα ανακατεύεις με αλεύρι, μπεικιν πάουντερ και τριμμένη φρυγανιά για να δέσει το μίγμα. Αν δεν θες να σου μαυρίσει το λάδι όταν τηγανίζεις μπορείς να παραλείψεις το αλεύρι. Πρόσεξε όμως, γιατί θα δυσκολευτείς να δέσεις το μείγμα χωρίς αλεύρι. Φτιάχνεις μικρά κεφτεδάκια, πλάθοντας τα στο χέρι σου. Ρίχνεις ελαιόλαδο στο τηγάνι να κάψει καλά. Τηγανίζεις τους κεφτέδες. Στη συνέχεια τους τοποθετείς σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξει το λάδι τους και είναι έτοιμοι και τραγανοί! Μπορείς να προσθέσεις στην γέμιση ότι άλλο υλικό θέλεις, όπως τυρί φέτα ή κεφαλοτύρι.

Αν θές συμβουλές για τέλειους κεφτέδες και συνταγές για κεφτέδες κάθε είδους μπες στο <http://keftedes.gr>