28 Ιουλίου 2014

Κολοκυθάκια «παπουτσάκια» με λουκάνικο, ντομάτα και φέτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΚΛΕΟΜΕΝΗΣ ΖΟΥΡΝΑΤΖΗΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Ένα πεντανόστιμο και εύκολο καλοκαιρινό φαγητό από το τεύχος Ιουλίου.

Υλικά

- 4 μεγάλα κολοκύθια
- 2 ώριμες ντομάτες, σε μικρά καρέ (περίπου 0,5 εκ.), μαζί με το ζουμί τους
- 200 γρ. λουκάνικο χωριάτικο της αρεσκείας μας, κομμένο σε κυβάκια
- 100 γρ. φέτα, κατά προτίμηση σκληρή, σε κύβους 0,5 εκ.
- 2 αυγά
- 50 ml φρέσκο γάλα
- 3 μέτριες φέτες ψωμί, χωρίς κόρα, κατά προτίμηση μπαγιάτικο, τριμμένο σε ψίχουλα
- 1 κουτ. σούπας φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα
- 80 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα περίπου 45΄

ΔιαδικασίαΠροθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Κόβουμε τα κολοκύθια στη

μέση, κατά μήκος, και με ένα μικρό κουτάλι αφαιρούμε την ψίχα από το εσωτερικό τους, αφήνοντας μόνο το κέλυφος με πάχος περίπου 1 εκ. Αν δεν έχει πολλά σπόρια η ψίχα των κολοκυθιών, την κρατάμε για να τη χρησιμοποιήσουμε. Βάζουμε τα κολοκύθια σε ένα ταψί που ιδανικά να τα χωράει ακριβώς, τα πασπαλίζουμε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, τα περιχύνουμε με 50 ml από το ελαιόλαδο και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Παράλληλα, σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το λουκάνικο μαζί με τη μισή ποσότητα από την ψίχα κολοκυθιού για περίπου 4 – 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Την υπόλοιπη ψίχα κολοκυθιού τη διατηρούμε σε καλά κλεισμένο μπολ, στο ψυγείο, για άλλη χρήση. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε, μαγειρεύουμε για περίπου 4 – 5 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς το μείγμα, και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε στην άκρη για περίπου 3 – 4 λεπτά, να κρυώσει ελαφρώς. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά, το γάλα, τη μισή ποσότητα από το τριμμένο ψωμί, τη φέτα, το δυόσμο και το μείγμα του τηγανιού και τα ανακατεύουμε να αναμειχθούν. Ξεφουρνίζουμε τα κολοκύθια, μοιράζουμε ομοιόμορφα τη γέμιση, σκορπίζουμε ομοιόμορφα το υπόλοιπο ψωμί και ψήνουμε για περίπου άλλα 10 – 12 λεπτά, μέχρι να σφίξει η γέμιση και να ροδίσουν στην επιφάνεια. Συνοδεύουμε με ντοματοσαλάτα και ένα απλό πιλάφι.

Πηγή: gastronomos.gr