



της

Λεονί Σταφυλά

Όπως το 'γραφε προχθές ο Δημήτρης Μπούτος: Τα λαχανικά του καλοκαιριού (τα κολοκυθάκια εν προκειμένω) είναι και επισήμως εδώ! Ιδανικά για νοστιμιές, ιδανικά και για δίαιτες. Να, όπως αυτές οι τηγανίτες που έρχομαι να προσθέσω στη συλλογή των κολοκυθένιων συνταγών. Τηγανίτες τις λέω αλλά δεν είναι τηγανητές!

Τηγανίτες κολοκυθιού

Για καμιά δεκαριά τηγανίτες:

2 μεγάλα κολοκυθάκια

αλάτι

1 κουταλιά νιφάδες βρώμης

35 γρ. τριμμένη παρμεζάνα ή γραβιέρα ή φέτα ή μίγμα τυριών

1 μικρό κρεμμύδι

1-2 σκελίδες σκόρδο

1 αυγό

2 κουταλιές μαϊντανό

1 κουταλιά δυόσμο

1 καυτερή πιπεριά

ελάχιστο λάδι για το τηγάνι

Τρίβω τα κολοκυθάκια στον χοντρό τρίφτη. Τα βάζω σε σουρωτήρι, τα πασπαλίζω με αλάτι και τα αφήνω ένα τέταρτο να βγάλουν τα υγρά τους. Τα στύβω πολύ καλά με τα χέρια μου. (Ακόμη καλύτερα, τα βάζω σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας και τα στύβω με δύναμη να μην κρατήσουν σχεδόν καθόλου νερό.)

Αδειάζω τα τριμμένα κολοκυθάκια σε ένα μπολ. Ψιλοκόβω το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό, τον δυόσμο και την πιπερίτσα και τα ρίχνω πάνω στα κολοκυθάκια. Προσθέτω τα τυριά και τη βρώμη, ρίχνω και το αυγό και τα ανακατεύω καλά. Αλάτι παραπάνω δεν προσθέτω, δεν θέλω να βγουν και λύσσα!

Ζεσταίνω ένα αντικολλητικό τηγάνι και το αλείφω με λίγο λάδι. Με ένα κουτάλι ρίχνω κουταλιές από το μείγμα, τους δίνω στρογγυλό σχήμα και τις πατάω να γίνουν σαν τηγανίτες. Τις αφήνω 2-3 λεπτά να ψηθούν από τη μια πλευρά και τις γυρνάω να ψηθούν από την άλλη.

Δυστυχώς, στο τραπέζι φτάνουν πολύ λίγες, οι περισσότερες τρώγονται επί τόπου, έτσι όπως βγαίνουν από το τηγάνι. Αν φτάσουν πάντως στο τραπέζι, τους ταιριάζει απολύτως ένα ντιπ από γιαούρτι, λίγο λιωμένο σκόρδο, ελάχιστο λάδι και ξύσμα από λεμόνι!

Πηγή: bostanistas.gr