

1 Αυγούστου 2016

Νόστιμοι σπιτικοί και υγιεινοί γαριδοκεφτέδες στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[nostimoι-spitikoι-kai-ygieinoι-garidokeftedes-sto-fourno](#)

Υλικά

2 φλιτζάνια γαρίδες καθαρισμένες, βρασμένες και ψιλοκομμένες

1 φλιτζάνια πατάτα βρασμένη και πολτοποιημένη

1 μέτριο κρεμμύδι ξερό

½ φλιτζάνι φινόκιο ψιλοκομμένο

ξύσμα από 1 λεμόνι ακέρωτο

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα γλυκιά

1 αυγό

Λίγο αλεύρι

Λίγη φρυγανιά τριμμένη

Εκτέλεση

Αναμιγνύουμε τις γαρίδες με την πατάτα, το κρεμμύδι, το φινόκιο, το ξύσμα, την πάπρικα και αλατοπιπερώνουμε. Πλάθουμε μικρές κροκέτες με τα χέρια μας και στη συνέχεια τις περνάμε από το αλεύρι, στη συνέχεια το αυγό (χτυπημένο καλά) και τέλος από τη φρυγανιά. Τις ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr