

Η συνταγή μου για το αγαπημένο ορεκτικό όλων μου των φίλων και της οικογένειάς μου. Κολοκυθοκεφτέδες φανταστικοί, πεντανόστιμοι, τραγανοί και αφράτοι. Η προσθήκη φέτας, άνηθου και δυόσμου απογειώνει τη γεύση. Φτιάξτε τους οπωσδήποτε!

## Τι θα χρειαστείτε

3-4 μέτρια κολοκυθάκια, περίπου 1/2 κιλό

2 φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες

1 τριμμένη μεγάλη ντομάτα

150 γρ. φέτα χοντροσπασμένη

4-5 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή όσο πάρει

3 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά

3-4 κ.σ. τριμμένο κεφαλοτύρι ή γραβιέρα

1 κ.γλ. baking powder

8-10 μεγάλα φύλλα φρέσκου δυόσμου ψιλοκομμένα ή 1 κ.σ. ξερό δυόσμο

1/3 ματσάκι φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο

1 αυγό

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο και ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

# Κολοκυθοκεφτέδες

## Εκτέλεση συνταγής

Διαλέγουμε μέτριου ή μικρού μεγέθους τρυφερά φρέσκα κολοκύθια και τα τρίβουμε στο χοντρό του τρίφτη.

Τα αλατίζουμε ελαφρά και τα αφήνουμε να στραγγίξουν από τυχόν περιττά υγρά.

Τρίβουμε τη ντομάτα. Αν έχει πολλά νερά την περνάμε από σουρωτήρι. Κρατάμε την ψίχα της αλλά δεν πετάμε το ζουμάκι. Μπορεί να χρειαστεί να συμπληρώσουμε λίγη υγρασία στο μίγμα, αλλιώς το κρατάμε για σαλάτα, για σάλτσα ή βουτάμε το ψωμί ή βρέχουμε το παξιμάδι μας!

Βάζουμε την τριμμένη ντομάτα μαζί με τα κολοκύθια σε ένα μπολ. Αλατίζουμε, αλλά με προσοχή, γιατί θα βάλουμε και τα τυριά.

Ανακατεύουμε, προσθέτουμε το κρεμμυδάκι, τη φέτα, το πιπέρι, τα μυρωδικά και το αυγό. Βάζουμε και το κεφαλοτύρι και ανακατεύουμε καλά και πάλι.

Σταδιακά ξεκινάμε να προσθέτουμε το αλεύρι και τη φρυγανιά μέχρι να έχουμε έναν χυλό που να μπορεί να σταθεί στο τηγάνι. Δείτε και το βίντεο για να δείτε την επιθυμητή σύσταση.

Βάζουμε το μπολ με το μίγμα στο ψυγείο για μισή ώρα περίπου, να ανταλλάξουν γεύσεις και αρώματα τα υλικά.

Ζεσταίνουμε το τηγάνι με το λάδι. Όταν κάψει ρίχνουμε με τη βοήθεια 2 κουταλιών κουταλιές από το μίγμα. Τηγανίζουμε μέχρι να χρυσαφίσουν από τη μια μεριά και τους γυρνάμε και από την άλλη, περίπου 2-3 λεπτά από κάθε μεριά.

Τους βγάζουμε σε χαρτί κουζίνας να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.

Εναλλακτικά, μπορείτε να τους ψήσετε σε αντικολλητικό τηγάνι με πολύ λιγότερο λάδι. Δείτε και πώς μπορείτε να τους κάνετε light και να τους ψήσετε στο φούρνο εδώ [κολοκυθοκεφτέδες light](#)

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και τους [ντοματοκεφτέδες](#)

# Κολοκυθοκεφτέδες

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Διαλέγουμε μέτριου ή μικρού μεγέθους τρυφερά φρέσκα κολοκύθια και τα τρίβουμε στο χοντρό του τρίφτη.
- 2 Τα αλατίζουμε ελαφρά και τα αφήνουμε να στραγγίξουν από τυχόν περιττά υγρά.
- 3 Τρίβουμε τη ντομάτα. Αν έχει πολλά νερά την περνάμε από σουρωτήρι.-
- 4 Βάζουμε την τριμμένη ντομάτα μαζί με τα κολοκύθια σε ένα μπολ.
- 5 Ανακατεύουμε, προσθέτουμε το κρεμμυδάκι, τη φέτα, το πιπέρι, τα μυρωδικά και το αυγό. Βάζουμε και το κεφαλοτύρι και ανακατεύουμε καλά και πάλι.-

- 6 Σταδιακά ξεκινάμε να προσθέτουμε το αλεύρι και τη φρυγανιά μέχρι να έχουμε έναν χυλό που να μπορεί να σταθεί στο τηγάνι. Δείτε και το βίντεο για να δείτε την επιθυμητή-σύσταση.
- 7 Βάζουμε το μολ με το μίγμα στο ψυγείο για μισή ώρα περίπου, να ανταλλάξουν γεύσεις και αρώματα τα υλικά.
- 8 Ζεσταίνουμε το τηγάνι με το λάδι. Όταν κάψει ρίχνουμε με τη βοήθεια 2 κουταλιών κουταλιές από το μίγμα. Τηγανίζουμε μέχρι να χρυσαφίσουν από τη μια μεριά και τους γυρνάμε και από την άλλη, περίπου 2-3 λεπτά από κάθε μεριά.
- 9 Τους βγάζουμε σε χαρτί κουζίνας να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.
- 10 Εναλλακτικά, μπορείτε να τους ψήσετε σε αντικολλητικό τηγάνι με πολύ λιγότερο λάδι. Δείτε και πώς μπορείτε να τους κάνετε light και να τους ψήσετε στο φούρνο εδώ-κολοκυθοκεφτέδες light Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και τους-ντοματοκεφτέδες