

Οι κολοκυθοκεφτέδες είναι από τις αγαπημένες μου συνταγές. Έψαχνα όμως έναν τρόπο να τους κάνω ελαφρύτερους και να τους απολαμβάνουμε συχνότερα χωρίς τύψεις, χωρίς πολλά λιπαρά και περιττά λάδια από το τηγάνισμα. Έτσι λοιπόν, σκέφτηκα αυτή τη συνταγή. Με πολύ λιγότερες θερμίδες, λίγα λιπαρά και ελάχιστο λάδι. Με ανθότυρο και μυρωδικά, η γεύση είναι ανεπανάληπτη. Είναι πολύ νόστιμοι και αν τους φτιάξετε ελπίζω να συμφωνήσετε ότι δεν υστερούν καθόλου σε σχέση με τους τηγανιτούς. Καλή επιτυχία!

Τι θα χρειαστείτε

2-3 μέτρια κολοκυθάκια

150 γρ. ανθότυρο

2-3 κουταλιές της σούπας κεφαλοτύρι τριμμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες

1 τριμμένη μεγάλη ντομάτα

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

2-3 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά

1 αυγό

1 χούφτα φρέσκο άνηθο

1 χούφτα μαϊντανό

1 κουταλιά του γλυκού ξερό δυόσμο

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Κολοκυθοκεφτέδες light στο φούρνο

Εκτέλεση συνταγής

Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στο χοντρό του τρίφτη και τα στραγγίζουμε.

Σε ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε τα κολοκύθια, τα τυριά, τα μυρωδικά, την ντομάτα και το αυγό και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι και τη φρυγανιά μέχρι να έχουμε έναν σφιχτό χυλό.

Πλάθουμε τους κεφτέδες και τους αποθέτουμε σε αντικολλητικό χαρτί.

Τους ψήνουμε στους 200-220°C στον αέρα για 20-25 λεπτά.

Καλή όρεξη!

Κολοκυθοκεφτέδες light στο φούρνο

Βήμα προς Βήμα

- 1 Τρίβουμε-τα κολοκύθια στο χοντρό του τρίφτη και τα στραγγίζουμε.
- 2 Σε ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε-τα κολοκύθια, τη ντομάτα, τα μυρωδικά, τα τυριά, το αυγό, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο (2-3 κουταλιές της σούπας) και ανακατεύουμε.
- 3 Προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι να δέσει το μίγμα
- 4 Προσθέτουμε και 2-3 κουταλιές φρυγανιά για μεγαλύτερη τραγανότητα και απορρόφηση των υγρών
- 5 Πλάθουμε τους κεφτέδες
- 6 Ψήνουμε σε αντικολλητικό χαρτί στο φούρνο στους 200-220°C στον αέρα για 20-25 λεπτά