Αλμυρές τηγανίτες με σάλτσα ντομάτας και μπέικον

20'	25'	4-6	2
Χρόνος Εκτέλεσης	Χρόνος Ψησίματος	Μερίδες	Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις τηγανίτες

- Περνάμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ από κόσκινο σε ένα **μπολ**.
- Κάνουμε μια λακουβίτσα στη μέση, ρίχνουμε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά με το γάλα.
- Ρίχνουμε το μείγμα στο μπολ με το αλεύρι, μέσα στη λακουβίτσα και με ένα σύρμα ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα. Αφήνουμε στην άκρη.
- **Ψιλοκόβουμε** το φρέσκο κρεμμυδάκι και τα μυρωδικά. Τα προσθέτουμε στο μείγμα μας.
- Προσθέτουμε το καλαμπόκι και το τυρί. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.
- Σε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** ζεσταίνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε 2 κουταλιές από το μείγμα και σχηματίζουμε μία τηγανίτα 10 εκ περίπου. Τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε μεριά.
- Αφαιρούμε την τηγανίτα από το τηγάνι και συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία για τις υπόλοιπες τηγανίτες. Θα έχουμε σύνολο 9 τηγανίτες.

Για τη σάλτσα ντομάτας

- Βάζουμε ένα τηγάνι να ζεσταθεί σε δυνατή φωτιά χωρίς να ρίξουμε λάδι.
- Ρίχνουμε τα τοματίνια τα οποία έχουμε κόψει στη μέση.
- Μόλις αρχίσουν να παίρνουν χρώμα, προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε να μαλακώσει το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά.
- Με τη βοήθεια ενός κουταλιού πιέζουμε τα τοματίνια να βγάλουν όλα τα ζουμιά τους. Αποσύρουμε από τη φωτιά και περνάμε από το μπλέντερ.
- Αν μας έχει βγει πηχτό το μείγμα προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ξαναχτυπάμε μέχρι να έχουμε την υφή σάλτσας. Προσθέτουμε τα μυρωδικά και ανακατεύουμε με τη βοήθεια μίας ξύλινης κουτάλας.

Για το μπέικον

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, την πάπρικα και το θυμάρι.
- Παίρνουμε ένα **ταψάκι** με λαδόκολλα και απλώνουμε τις 8 φέτες μπέικον.
- Πασπαλίζουμε με λίγο από το μείγμα τις φέτες και από τις 2 πλευρές .
- Ψήνουμε στους 200^{o} C για 12 λεπτά, στον αέρα.
- Σερβίρουμε τις τηγανίτες με τη σάλτσα και το μπέικον.

Συστατικά

Για τις τηγανίτες

- 130 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 αβγά
- 130 γρ. γάλα, πλήρες
- 1 κρεμμύδι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 150 γρ. καλαμπόκι, κονσέρβας
- 100 γρ. γκοργκοντζόλα, σπασμένη σε κομματάκια
- ελαιόλαδο, για τηγάνισμα

Για τη σάτσα ντομάτας

- 250 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 κρεμμύδι, μικρό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, + έξτρα 2 κ.σ. ελαιόλαδο για το μείγμα (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. δυόσμο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 5 φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένο
- 1 κλ. δεντρολίβανο, μόνο τα φυλλα, ψιλοκομμένο

Για το μπέικον

- 25 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 3 κλ. θυμάρι
- 8 φέτες μπέικον

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

602 Θερμίδες (kcal)	35.0 Λιπαρά (γρ.)	12.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	50%	60%	16%

15.0 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.2 Αλάτι (γρ.)
17%	54%	17%	43%