



# Κολοκυθάκια τηγανητά στον φούρνο

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- ελαιόλαδο, για το λάδωμα του ταψιού
- 50 γρ. πάνκο
- 80 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 2 αβγά, μεγάλα, ελαφρώς χτυπημένα
- 60 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4 κολοκυθάκια, μέτρια, κομμένα κατά μήκος στα 4 ή στα 6
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

170 Θερμίδες (kcal)	7.3 Λιπαρά (γρ.)	3.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	10%	20%	6%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	9.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
2%	19%	10%	20%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στον αέρα.
- Λαδώνουμε ελαφρώς ένα [ταψί](#).
- Σε ένα μεγάλο [μπολ](#) βάζουμε το πάνκο, τη γραβιέρα, το θυμάρι, τη ρίγανη, το δεντρολίβανο, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε καλά.
- Σε ένα άλλο μεγάλο μπολ ρίχνουμε τα αβγά και σε ένα τρίτο μπολ το αλεύρι.
- Βουτάμε τα κολοκυθάκια πρώτα στο μπολ με το αλεύρι, μετά στο μπολ με τα αβγά, και τέλος από το μείγμα με το πάνκο.
- Τοποθετούμε τα κολοκυθάκια στο ταψί σε μία στρώση, αφήνοντας λίγη απόσταση μεταξύ τους, και τα ψήνουμε για 15 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

## Tip

Εάν η ιδέα του τηγανητού στον φούρνο μας αρέσει, μπορούμε να πειραματιστούμε με διάφορα λαχανικά της αρεσκείας μας.