



# Μπατζίνα

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

20''  
Χρόνος  
Αναμονής

40'  
Χρόνος  
Ψησίματος

10-12  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 κιλό κολοκυθάκια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/4 ματσάκι δυόσμο
- 2 κ.σ. βασιλικό
- 4 αβγά
- 400 γρ. φέτα
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 20 γρ. καλαμποκάλευρο, για το ταψί
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

346 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	7.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	31%	37%	9%
3.3 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
4%	24%	12%	20%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τρίβουμε στον χοντρό **τρίφτη** τα κολοκύθια και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε αλάτι και ανακατεύουμε με τα χέρια πιέζοντας για να βγάλουν όλη τη υγρασία τους. Αφήνουμε για 20 λεπτά.
- Βάζουμε τα κολοκύθια σε μια πετσέτα και πιέζουμε καλά να φύγει η υγρασία και το βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε τον δυόσμο και τον βασιλικό σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο μπολ με τα κολοκύθια.
- Προσθέτουμε τα αυγά, τη μισή φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, το ξύσμα από το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, το γιαούρτι και ανακατεύουμε.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν και τα βάζουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα.
- Λαδώνουμε ένα **ταψί 30x40 εκ.** και πασπαλίζουμε με το καλαμποκάλευρο και το αλάτι.
- Προσθέτουμε την υπόλοιπη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε για 40 λεπτά.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε.