

## Γαύρος στο τηγάνι με τραγανή κρούστα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΝΙΚΗ ΤΡΕΣΣΟΥ, ΕΥΔΟΚΙΑ ΦΥΛΑΚΟΥΡΗ  
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Τραγανά «δαχτυλάκια» γαύρου που θα λατρέψουν τα παιδιά.

Υλικά

- 500 γρ. γαύρος, καθαρισμένος (από λέπια, κεφάλι και εντόσθια)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

## Για την κρούστα

- 200 γρ. νιφάδες καλαμποκιού (κορνφλέικς)
- 100 γρ. σουσάμι
- 100 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 100 γρ. αλεύρι
- 2 αυγά

Προετοιμασία 35΄ Μαγείρεμα περίπου 5΄

Διαδικασία Ανοίγουμε τους γαύρους στη μέση και αφαιρούμε το κεντρικό κόκαλο, χωρίς να κόψουμε την πλευρά της ράχης. Ξαναδιπλώνουμε τις δύο πλευρές, δίνοντας στο γαύρο το αρχικό του σχήμα. Αλατοπιπερώνουμε και τον αφήνουμε στην άκρη.

Χτυπάμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε τις νιφάδες καλαμποκιού με το σουσάμι και τη φρυγανιά, μέχρι να γίνουν σκόνη, και τα αδειάζουμε σε ένα μπολ. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά με 1 κουτ. σούπας νερό μέχρι να αφρατέψουν και σε τρίτο μπολ βάζουμε το αλεύρι. Περνάμε κάθε γαύρο πρώτα από το αλεύρι, το γυρίζουμε μέχρι να καλυφθεί καλά, μετά από το αυγό και στο τέλος από το μπολ με το μείγμα του σουσαμιού.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε τόσο ελαιόλαδο, ώστε να καλυφθεί το 1/4 του σκεύους, και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε το γαύρο για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να χρυσίσει και να γίνει τραγανός. Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξει το περιττό λάδι.

Σερβίρουμε το γαύρο με πατάτες τηγανητές και, αν θέλουμε, με σπιτική μαγιονέζα με ξύσμα λεμονιού.

Στο ποτήρι μας Μια μπίρα που ταιριάζει με τα δημητριακά! Μια πικρούτσικη,

νευρική pils.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)