

24 Ιουνίου 2020

Κολοκυθάκια γεμιστά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





Κολοκυθάκια γεμιστά με σάλτσα... ποίημα! Με το εσωτερικό και τις άκρες που αφαιρέσαμε από τα κολοκυθάκια

Υλικά

4-5 άτομα
10 κολοκυθάκια
400 γραμμάρια κιμάς μοσχαρίσιος
8 κουτ. σούπας ρύζι καρολίνα
2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
1 ασπράδι αυγού
20 ml νερό
άνηθος ψιλοκομμένος
μαϊντανός ψιλοκομμένος
δυόσμος ψιλοκομμένος
ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

Για τη σάλτσα

2 κρόκοι αυγών
4 κουτ. σούπας κορν φλάουρ
1 φλιτζ. τσαγιού κρύο νερό
χυμός από 1 ½ λεμόνι
αλάτι

Οδηγίες

Πλένουμε τα κολοκυθάκια, αφαιρούμε τα κοτσάνια και κόβουμε τις άκρες τους 1-2 εκατοστά πιο μέσα. Με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε το εσωτερικό τους*. Μ' ένα πιρούνι τα ξύνουμε εξωτερικά σε όλη την επιφάνειά τους, για να "καθίσει" καλύτερα η σάλτσα.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε ελαιόλαδο για 1'-2'. Τα μεταφέρουμε σ' ένα μπολ (μαζί με το ελαιόλαδο), προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε. Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια** και τα βάζουμε σε πλατιά κατσαρόλα. Προσθέτουμε ζεστό νερό, σχεδόν να σκεπαστούν, και αλατίζουμε ελάχιστα. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά για 45' περίπου.

Για τη σάλτσα: Αφού γίνουν τα κολοκυθάκια, αφαιρούμε όλο το ζωμό τους και τον ρίχνουμε σ' ένα κατσαρολάκι, κρατώντας 1 κουτάλα για το αυγολέμονο. Σ' ένα μπολ χτυπάμε με πιρούνι ή αναδευτήρι το κορν φλάουρ στο κρύο νερό κι όταν διαλυθεί, το ρίχνουμε στο κατσαρολάκι και ανακατεύουμε. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τους κρόκους, το χυμό λεμονιού και τη 1 κουτάλα που κρατήσαμε προηγουμένως, ρίχνοντάς τη σιγά-σιγά κι αφού ομογενοποιηθούν, το ρίχνουμε κι αυτό στο κατσαρολάκι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

*Με το εσωτερικό και τις άκρες που αφαιρέσαμε από τα κολοκυθάκια μπορούμε να φτιάξουμε πεντανόστιμους κολοκυθοκεφτέδες.
<https://cookpad.com/gr/sintages/3090254-kolokuthokephtedes>

** Αν περισσέψει γέμιση, πλάθουμε μπαλάκια και τα μαγειρεύουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα κολοκυθάκια.

Πηγή: cookpad.com/gr