

5 Φεβρουαρίου 2023

Γιουβαρλάκια με τόνο

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





Υλικά :

250 γρ.περίπου τόνο κονσέρβας

1 κρεμμύδι τριμμένο

3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

Λίγος μαϊδανός ψιλοκομμένος

Φρυγανιά τριμμένη

Δύο φλυτζάνια του καφέ ασπράδια δύο αυγών χτυπημένα μαρέγκα

Λίγο αλάτι,πιπέρι,ρίγανη

Για την σάλτσα :

½ λίτρο γάλα

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

1 κοφτή κουταλιά της σούπας αλεύρι

Οι κρόκοι των 2 αυγών

Μια πρέζα αλάτι

Χυμός ενός λεμονιού

Εκτέλεση :

Πλάθουμε τα γιουβαρλάκια και τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Όταν ροδίσουν τα βγάζουμε και με μια σπάτουλα τα τοποθετούμε με προσοχή σε ένα πυρέξ ή σε μία βαθειά πιατέλα. Εν τω μεταξύ έχουμε ετοιμάσει την σάλτσα. Ροδίζουμε ελάχιστα το αλεύρι στο βούτυρο. Ρίχνουμε το γάλα σιγά-σιγά για να μην σβολιάσει. Ρίχνουμε λίγο αλάτι. Όταν βράσει και έχει αρχίσει να δένει ρίχνουμε και το λεμόνι. Χτυπάμε τους κρόκους των αυγών και ρίχνουμε λίγο λίγο την σάλτσα μέσα στους κρόκους. Κατόπιν ανακατεύουμε καλά και περιχύνουμε τα γιουβαρλάκια. Προσοχή η σάλτσα να μην γίνει πηχτή, γιατί κρύνοντας θα πήξει περισσότερο. Αν η σάλτσα φαίνεται πολλή, μειώνουμε τα υλικά.

Πηγή: monastiriaka.gr