



Σφουγγάτο Μυτιλήνης

Μερίδες: 6-8, Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά, Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

Ingredients

- 10 αυγά
- 150 γρ. φέτα ΔΩΔΩΝΗ
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό
- 4 κολοκυθάκια
- 1/2 μάτσο μυρωδικά (μυρώνια, μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο)
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι & Πιπέρι

Εκτέλεση

1) Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμύδια. Τρίβουμε τρία από τα κολουθάκια στον χοντρό τρίφτη και τα στραγγίζουμε καλά.



Για μεγαλύτερη ευκολία, βάζουμε τα τριμμένα κολοκυθάκια στο κέντρο μιας πετσέτας κουζίνας & την σφίγγουμε πολύ καλά. Δεν θα μείνει σταγόνα!

2) Βάζουμε σε ένα τηγάνι 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε τα κρεμμύδια, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν και να αλλάξουν χρώμα. Ρίχνουμε τα κολοκυθάκια και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.



2) Σπάμε τα αυγά σε μπολ, αλατοπιπερώνουμε και τα χτυπάμε καλά. Σπάμε μέσα στα αυγά την φέτα με τα χέρια, προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και τα σοταρισμένα κρεμμύδια & κολοκυθάκια και ανακατεύουμε καλά.

3) Λαδώνουμε μία ταρτιέρα ή ένα στρογγυλό πυρίμαχο σκέυος και ρίχνουμε το μείγμα των αυγών. Κόβουμε το τελευταίο κολοκυθάκι σε λεπτές φέτες και τις στρώνουμε πάνω από το σφουγγάτο.

4) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα, στους 180οC για 30-40 λεπτά.

5) Αφήνουμε το σφουγγάτο να κρυώσει και σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί για πρωινό ή με σαλάτα για μεσημεριανό.