



ΓΑΥΡΟΣ ΣΑΝ ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φρέσκο γαύρο
- Αλάτι
- Ελαιόλαδο
- Αλεύρι
- Λαδόκολλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα γαυρακία
- τα βάζουμε στο τρυπητό και τα αλατίζουμε.
- Σε λαμαρίνα του φούρνου μας, στρώνουμε λαδόκολλα και την λαδώνουμε παντού πολύ καλά.
- Παίρνουμε δυο δυο γαυρακία από την ουρίτσα τους τα αλευρώνουμε πολύ καλά τινάζουμε το περιττό αλεύρι
- και τα βάζουμε με ενωμένες τις ουρίτσες στην λαμαρίνα. Ακλουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα ψαράκια.
- Τέλος τα ψεκάζουμε με λίγο ελαιόλαδο από πάνω
- και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180-200 βαθμούς μέχρι να πάρουν χρώμα σαν αυτό που θα έπαιρναν αν τα τηγανίζαμε. Δεν τα γυρνάμε καθόλου κατά την ώρα του ψησίματος..τα ψαράκια θα έχουν πάρει πάνω κάτω χρώμα.