



# Αλμυρά palmier- Γυαλάκια

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

20

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Σε ένα **youδι** βάζουμε το σκόρδο, το ελαιόλαδο και χτυπάμε καλά μέχρι να λιώσει το σκόρδο.
- Ανοίγουμε τη σφολιάτα στον πάγκο εργασίας μας και αλείφουμε με το μείγμα του σκόρδου με ένα **πινέλο**.
- Πασπαλίζουμε με το μπούκοβο, το θυμάρι, τα τυριά, το μπέικον κομμένο σε μικρά κομμάτια.
- Πιέζουμε απαλά με τα χέρια μας τα υλικά για να κολλήσουν πάνω στη σφολιάτα.
- Τυλίγουμε από τη μεγάλη πλευρά σε ρολό μέχρι τη μέση. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και από την αντίθετη πλευρά.
- **Κόβουμε** σε 20 κομμάτια και μεταφέρουμε σε **ταψιά** με λαδόκολλα. Πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας και αλείφουμε με το αυγό.
- Ψήνουμε για 25-30 λεπτά.
- Σερβίρουμε με τη **bbq sauce**.

## Συστατικά

- ½ σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 420 γρ. **σφολιάτα Χρυσή Ζύμη**
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 250 γρ. μίχ τυριών
- 100 γρ. μπέικον
- 1 αυγό για άλειμμα

Για το σερβίρισμα

- **Bbq sauce**

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

163 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	5.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.8 Υδατ/κες (γρ.)
8%	17%	30%	3%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.39 Αλάτι (γρ.)
0%	13%	0%	7%