



Αλμυρά scones

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

3

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 140 γρ. βούτυρο, παγωμένο
- 300 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 30 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 150 γρ. γάλα
- 1 κ.γ. ρίγανη, ξερή
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό
- 1 κ.σ. σουσάμι

Για το σερβίρισμα

- τυρί κρέμα
- ζαμπόν, σε φέτες
- γκούντα, σε φέτες
- παστράμι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° στον αέρα.
- Κόβουμε το βούτυρο σε κυβάκια και το βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια. Προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, το πιπέρι και χτυπάμε πολύ καλά για 2 λεπτά μέχρι να πάρει το μείγμα υφή βρεγμένης άμμου. Προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ, την παρμεζάνα, το γάλα και την ξερή ρίγανη.
- Χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους. Πασπαλίζουμε με αλεύρι τον πάγκο εργασίας και βάζουμε το ζυμάρι πάνω. Πλάθουμε με τα χέρια μας αφού τα πασπαλίσουμε με αλεύρι γιατί το ζυμάρι είναι κολλώδες.
- Ανοίγουμε με τον πλάστη σε 3 εκ. πάχος το ζυμάρι. Κόβουμε με στρογγυλά κουπάτ 7 εκ. το ζυμάρι. Ιδανικά πρέπει να τα κόψουμε με μία κίνηση πιέζοντας το κουπάτ στη ζύμη. Βάζουμε τα στρογγυλά κομμάτια που κόψαμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα. Το ζυμάρι που περισσεύει στον πάγκο το πλάθουμε ξανά, το ανοίγουμε με τον ίδιο τρόπο και κόβουμε με το κουπάτ μέχρι να τελειώσει η ζύμη.
- Μεταφέρουμε σε ταψί με λαδόκολλα, αλείφουμε με τον αραιωμένο κρόκο την επιφάνειά τους, πασπαλίζουμε με το σουσάμι και ψήνουμε για 12-15 λεπτά.
- Κόβουμε τα scones στη μέση εγκάρσια και απλώνουμε το τυρί κρέμα. Βάζουμε το ζαμπόν, το τυρί, το παστράμι και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

305 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	26%	55%	11%
1.2 Σάκχαρα (γρ.)	6.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
1%	13%	7%	17%