



Ατομικές πίτες με πανσέτα

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. σπανάκι baby
- 200 γρ. πανσέτα, ψημένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 25 γρ. βούτυρο
- 25 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 250 γρ. νερό
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ νερό
- 1 φύλλο σφολιάτας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

672 Θερμίδες (kcal)	42.0 Λιπαρά (γρ.)	20.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	60%	100%	18%
6.0 Σάκχαρα (γρ.)	24.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
7%	48%	16%	20%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το καρότο και το σκόρδο.
- Σοτάρουμε τα λαχανικά στο τηγάνι για 2 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε το σπανάκι και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα μέχρι να χάσει τον όγκο του.
- Κόβουμε την ψημένη πανσέτα σε κομμάτια και την προσθέτουμε στο τηγάνι μαζί με αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να έχουμε μια παχύρρευστη πάστα.
- Προσθέτουμε σιγά-σιγά το νερό, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα χειρός. Με το που πάρει μια βράση το μείγμα αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αδειάζουμε το μείγμα των λαχανικών μέσα στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε με την ξύλινη κουτάλα και μοιράζουμε σε δύο πήλινα σκεύη 15 εκ. το καθένα.
- Κόβουμε το φύλλο σφολιάτας σε 2 κύκλους διαμέτρου 17 εκ.
- Αλείφουμε τα τοιχώματα των πήλινων σκευών με τον αραιωμένο κρόκο και καλύπτουμε με το φύλλο σφολιάτας κάνοντας μια τρύπα, για να βγαίνει ο ατμός κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- Βάζουμε τα πήλινα σκεύη στον φούρνο και ψήνουμε για 25 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει η σφολιάτα και να φουσκώσει.
- Αφαιρούμε τα πήλινα σκεύη από τον φούρνο και σερβίρουμε.