



Καλτσόνε με ζαμπόν και αναρή

3 hours

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε την μαγιά με το χλιαρό νερό.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά να δουλέψει η μαγιά.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αλεύρια με το σιμιγδάλι και το αλάτι.
- Προσθέτουμε τη μαγιά, το ελαιόλαδο, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Όταν πια δεν μπορούμε να το δουλέψουμε με το κουτάλι αρχίζουμε να πλάθουμε με τα χέρια μας στον πάγκο εργασίας.
- Λαδώνουμε ένα μπολ, βάζουμε το ζυμάρι μέσα, σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε μέχρι και 2 ώρες να διπλασιαστεί σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Το πόσο θα το αφήσουμε εξαρτάται από την εποχή.

Για τη γέμιση

- Καθώς φουσκώνει το ζυμάρι βάζουμε τα υλικά της γέμισης (εκτός από το τυρί) σε ένα μπολ με αλάτι, πιπέρι, και τα ανακατεύουμε καλά.
- Λίγο πριν το ψήσιμο βάζουμε το τυρί στη γέμιση και ανακατεύουμε καλά.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Χωρίζουμε το ζυμάρι σε 2 ίσα μέρη και τα πασπαλίζουμε με σιμιγδάλι.
- Σε ένα ξύλο κοπής βάζουμε σιμιγδάλι και ανοίγουμε το κάθε μπαλάκι της ζύμης με έναν πλάστη σε διάμετρο 20 εκ. περίπου (αν κολλάει βάζουμε παραπάνω σιμιγδάλι).
- Μεταφέρουμε τον πρώτο δίσκο της ζύμης σε ένα αλευρωμένο ταψάκι.
- Χωρίζουμε τη γέμιση στα 2.
- Βάζουμε τη μισή γέμιση στο μισό του δίσκου γιατί θα διπλώσουμε την υπόλοιπη μισή ζύμη από πάνω.
- Αλείφουμε τη ζύμη γύρω γύρω με νερό.
- Κλείνουμε τη μισή ζύμη και κάνουμε ένα μισοφέγγαρο.
- Πιέζουμε καλά τις άκρες της ζύμης ώστε να κλείσει καλά και με τα δάχτυλά μας τσιμπάμε την περιφέρεια της ζύμης ανά 1 εκ. και τη διπλώνουμε κατά 90 μοίρες ώστε να δημιουργήσουμε ένα όμορφο σχέδιο.
- Ετοιμάζουμε και το δεύτερο καλτσόνε με τον ίδιο τρόπο και ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε για 5 λεπτά σε μια σχάρα να κρυώσουν.
- Κόβουμε στη μέση και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 9 γρ. μαγιά ξηρή
- 250 γρ. νερό, χλιαρό
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 100 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό, +έξτρα για το άνοιγμα του ζυμαριού
- 100 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 πρέζα αλάτι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

- 200 γρ. ντοματίνια
- 200 γρ. ζαμπόν, κομμένο σε φέτες
- 200 γρ. αναρή
- 200 γρ. σπανάκι
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

818 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	4.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	102.0 Υδατ/κες (γρ.)
41%	44%	21%	39%
4.2 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
5%	58%	28%	22%