



Εύκολη αλμυρή μπουγάτσα με φύλλο κρούστας

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

50'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το βούτυρο. Μόλις λιώσει προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα χειρός μέχρι να απορροφηθεί όλο το αλεύρι.
- Βάζουμε το γάλα σε δόσεις ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να δέσει και να αρχίσει να βράζει το μείγμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε το μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τη φέτα σπασμένη, τη γραβιέρα, τους κρόκους και ανακατεύουμε.
- Λαδώνουμε ένα [ταψί](#) 25x32 εκ. και απλώνουμε δύο φύλλα φροντίζοντας να καλύψουμε τη βάση του ταψιού και να προεξέχουν περιμετρικά.
- Βάζουμε άλλο ένα φύλλο και ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για άλλα δύο φύλλα έτσι ώστε να έχουμε στη βάση 5 φύλλα συνολικά.
- Απλώνουμε τη γέμιση και καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, ραντίζοντας ενδιάμεσα με ελαιόλαδο.
- Γυρνάμε τα φύλλα που προεξέχουν για να κάνουμε τον κόθρο και χαράσσουμε σε 12 κομμάτια.
- Πασπαλίζουμε με το σουσάμι και ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 λίτρο γάλα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 500 γρ. φέτα
- 200 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 2 κρόκους, από μεσαία αβγά
- 450 γρ. φύλλα κρούστας για πίτες
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 10 γρ. σουσάμι, μαύρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

509 Θερμίδες (kcal)	34.0 Λιπαρά (γρ.)	18.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	49%	90%	13%
6.6 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
7%	36%	4%	33%