



Φλογέρες με καπνιστή γαλοπούλα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Παίρνουμε ένα μπολ και προσθέτουμε τη γαλοπούλα κομμένη σε κυβάκια 0,5 εκ., το τυρί κρέμα, το αυγό, το θυμάρι ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με μια ξύλινη κουτάλα. Αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε τα φύλλα κρούστας στη μέση οριζόντια (από τη μακριά μεριά) για να έχουμε 10 μικρότερα φύλλα.
- Στη μέση και στην κάτω άκρη κάθε φύλλου βάζουμε 1 κ.σ. από τη γέμιση.
- Διπλώνουμε τα πλαϊνά για να μην μας βγει η γέμιση και το τυλίγουμε σε ρολό. Βρέχουμε την άκρη του με λίγο νερό για να κολλήσει και να κλείσει καλά. Συνεχίζουμε και με τα υπόλοιπα.
- Βάζουμε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε ελαιόλαδο και αφήνουμε να ζεσταθεί.
- Τηγανίζουμε τις φλογέρες μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα και να ροδίσουν.
- Τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί ώστε να φύγει το περίσσιο λάδι και σερβίρουμε

Συστατικά

- 200 γρ. γαλοπούλα καπνιστή, κομμάτι
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 1 αβγό, μέτριο
- 4-5 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- αλάτι
- πιπέρι
- 5 φύλλα κρούστας για πίτες
- ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

159 Θερμίδες (kcal)	7.9 Λιπαρά (γρ.)	3.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	11%	19%	5%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	8.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.76 Αλάτι (γρ.)
2%	16%	3%	13%