



# Φλογέρες με προσούτο και τυρί

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

8'

Χρόνος  
Ψησίματος

18

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ φτιάχνουμε το μείγμα που θα αλείψουμε το κάθε φύλλο, προσθέτοντας το βούτυρο, τη μουστάρδα, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα.
- Παίρνουμε 1 φύλλο κρούστας, το κόβουμε στη μέση (οριζόντια) και μετά στα 3 (κάθετα). (Θα έχουμε 6 κομμάτια φύλλου)
- Αλείφουμε κάθε κομμάτι από το φύλλο μας με το μείγμα βουτύρου-μουστάρδας.
- Πασπαλίζουμε με το κύμινο, σκορπίζουμε μερικά μπαστουνάκια-λωρίδες από το προσούτο και λίγο από το τυρί. Διπλώνουμε ρολάροντας από τη μία γωνία μέχρι την άλλη δημιουργώντας ένα πουράκι.
- Το βάζουμε σε ένα [ταψάκι](#), που έχουμε στρώσει μία λαδόκολλα. Το ίδιο κάνουμε και για τα υπόλοιπα 5 κομμάτια φύλλου.
- Αλείφουμε από πάνω με το αρωματικό μας βούτυρο και πασπαλίζουμε με κύμινο και τυρί.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και για τα άλλα δύο φύλλα.
- Συνολικά βγαίνουν 18 τεμάχια.
- Ψήνουμε για 5-8 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Παράλληλα ετοιμάζουμε τη σως μας σε ένα μπολάκι ανακατεύοντας το μέλι, τη μουστάρδα, τη μαγιονέζα, το πιπέρι και το αλάτι.
- [Σερβίρουμε](#) τις φλογέρες μας με τη σως.

## Tip

Σε περίπτωση που φτιάξουμε μία οποιαδήποτε πίτα μπορούμε να κρατήσουμε τα φύλλα για να φτιάξουμε φλογέρες!!

## Συστατικά

- 150 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 40 γρ. μουστάρδα
- πιπέρι
- αλάτι
- 3 [φύλλα κρούστας για πίτες Χρυσή Ζύμη](#)
- 1 1/2 κ.γ. κύμινο, σε σπόρους
- 12 φέτες προσούτο
- 70 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

Για τη σως

- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 3 κ.σ. [οπτική μαγιονέζα](#)
- πιπέρι
- αλάτι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

144 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	5.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.6 Υδατ/κες (γρ.)
7%	16%	29%	2%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	4.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.93 Αλάτι (γρ.)
2%	10%	0%	16%