



# Φλογέρες με τυρί

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

6'

Χρόνος  
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 2 [φύλλα κρούστας για πίτες Χρυσή Ζύμη](#)
- 8 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μπούκοβο
- 2 κ.σ. θυμάρι
- 400 γρ. μετσοβόνη
- 600 ml ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το ντιπ

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. [οπτική κέτσαπ](#)
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- ½ κ.γ. κάρδαμο (κακουλέ)
- πιπέρι
- αλάτι

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Παίρνουμε 2 φύλλα και τα [κόβουμε](#) σταυρωτά ώστε να έχουμε 8 τετράγωνα κομμάτια.
- Πασπαλίζουμε το ένα κομμάτι με ελαιόλαδο, λίγο από το μπούκοβο, το θυμάρι, ένα κομμάτι από το μετσοβόνη και τυλίγουμε διαγώνια σε ρολό. Ενδιάμεσα κλείνουμε τις άκρες του φύλλου προς τα μέσα και συνεχίζουμε να τυλίγουμε.
- Στην άκρη του φύλλου απλώνουμε λίγο νερό για να κολλήσει και να κλείσει η φλογέρα. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλα τα κομμάτια.
- Τοποθετούμε ένα [βαθύ τηγάνι](#) με το ηλιέλαιο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε σε δόσεις τις φλογέρες και τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και αφήνουμε στην άκρη.

Για το ντιπ

- Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για το ντιπ και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε τις φλογέρες με το ντιπ.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

405 Θερμίδες (kcal)	32.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	46%	65%	4%
5.4 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
6%	32%	2%	22%