



# Φωλιές παρμεζάνας με μους τυριού

20 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
- Για κάθε καλάθι, βάζουμε 1 κ.σ. χοντροτριμμένη παρμεζάνα σε ένα ταψί στο οποίο έχουμε βάλει λαδόκολλα που την έχουμε λαδώσει ελαφρά και σχηματίζουμε κύκλους διαμέτρου 2.5 εκ.
- Προσέχουμε οι κύκλοι μας να απέχουν μεταξύ τους περίπου 2.5 εκ. Ψήνουμε για 3-5 λεπτά μέχρι το τυρί να αρχίσει να βγάζει φουσκάλες και οι άκρες να παίρνουν χρώμα. Δουλεύοντας γρήγορα, παίρνουμε τους κύκλους μας με μια σπάτουλα και τους βάζουμε σε μπολάκια που τα έχουμε βάλει ανάποδα πάνω στο τραπέζι για να πάρουν όμορφο σχήμα.
- Αν σκληρύνουν γρήγορα και δεν μπορούμε να δουλέψουμε και να τους δώσουμε σχήμα, ξαναβάζουμε το ταψί στο φούρνο για 1 λεπτό και τα ξανασχηματίζουμε.
- Ανακατεύουμε το κατσικίσιο τυρί με την κρέμα γάλακτος, το θυμάρι, το μαιντανό, το αλάτι και το πιπέρι μαζί μέχρι να γίνουν λεία. Γεμίζουμε κάθε φωλιά με ένα κουτάλι ή με μια σακούλα ζαχαροπλαστικής. Διακοσμούμε με ψιλοκομμένο θυμάρι ή σχοινόπρασο αν θέλουμε και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 200 γρ. παρμεζάνα, χοντροκομμένη
- 170 γρ. κατσικίσιο τυρί, ρολό
- 60 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 1/2 κ.γ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 1/2 κ.γ. μαιντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

70 Θερμίδες (kcal)	5.4 Λιπαρά (γρ.)	3.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.2 Υδατ/κες (γρ.)
4%	8%	18%	0%
0.19 Σάκχαρα (γρ.)	5.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.35 Αλάτι (γρ.)
0%	11%	0%	6%