



## Γρήγορη τυρόπιτα (της τεμπέλας)

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε πολύ την Ανθούλα Χατζημιχαλάκη για την γρήγορη αλλά και πεντανόστιμη συνταγή της!!!!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα το αλεύρι που φουσκώνει μόνο του με το βούτυρο για 2-3 λεπτά.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά ένα ένα και χτυπάμε για λίγο ακόμα.
- Κατόπιν, προσθέτουμε το γιαούρτι κι ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ.
- Τέλος, προσθέτουμε τη φέτα όσο χοντροκομμένη ή ψιλοκομμένη θέλουμε και ανακατεύουμε πολύ απαλά με τη μαρίζ.
- Βουτυρώνουμε ένα πυρέξ ή ταψάκι διαμέτρου 27 εκ. και πασπαλίζουμε με μπόλικη τριμμένη φρυγανιά.
- Βάζουμε το μείγμα στο πυρέξ ή στο ταψάκι και πασπαλίζουμε με αρκετό σουσάμι και λίγη τριμμένη φρυγανιά.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 40-45 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.
- Σερβίρουμε την τυρόπιτα κόβοντας σε κομμάτια της αρεσκείας μας είτε ζεστή είτε κρύα.

### Tip

Μπορείτε να προσθέσετε και λίγο κίτρινο τριμμένο τυρί της πάει πολύ!!!

### Συστατικά

- 150 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 200 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 400 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 4 αυγά
- 500 γρ. φέτα
- 30 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 50 γρ. σουσάμι
- βούτυρο, για το άλειμμα

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

380 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	43%	85%	5%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
4%	26%	5%	20%