



# Ζαμπονοτυρόπιτα

**30'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**3-5 ώρες'**Χρόνος  
Αναμονής**120'**Χρόνος  
Ψησίματος**18**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 100° C στον αέρα.
- Παίρνουμε τα φύλλα κρούστας (ή φύλλα Βυρητού), τυλίγουμε το κάθε φύλλο σαν ακορντεόν και τα τοποθετούμε σε ένα **ταψί** το ένα δίπλα στο άλλο.
- Τοποθετούμε στον φούρνο για 45 λεπτά με 1 ώρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σπάμε με τα χέρια μας τα φύλλα να γίνουν κομμάτια – άλλα μικρότερα και άλλα μεγαλύτερα για να έχουμε διαφορετικές υφές.
- Βάζουμε ένα **τηγάκι** σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε το μπέικον σε κυβάκια 1-2 εκ. και τα ρίχνουμε στο τηγάκι να σοταριστούν.
- Όταν γίνει τραγανό, αφαιρούμε και κρατάμε στο πλάι.
- Σε ένα **μπολ**, βάζουμε το γάλα, τα αυγά, το λιωμένο βούτυρο, την κέτσαπ, τη μουστάρδα και χτυπάμε με το σύρμα να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Εκεί μέσα προσθέτουμε, το αλεύρι, το μπέικιν, αλάτι και πιπέρι και τα χτυπάμε καλά με το σύρμα.
- Στο ταψί μας, όπου έχουμε τα σπασμένα φύλλα, ρίχνουμε το μπέικον, τα τυριά, την πιπεριά Φλωρίνης και ανακατεύουμε.
- Σε ένα ταψί 25x30 εκ., που έχουμε αλευροβουτυρώσει και πασπαλίσει λίγο με σουσάμι, ρίχνουμε το μείγμα με τα τυριά και στη συνέχεια ρίχνουμε προσεκτικά το μείγμα με τα αυγά. Προσθέτουμε το φρέσκο θυμάρι, τον ηλιόσπορο και το σουσάμι. Προσθέτουμε και λίγο ελαιόλαδο.
- Τοποθετούμε στο ψυγείο για 3-5 ώρες.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° C για 1 ώρα.

## Συστατικά

- 450 γρ. φύλλα κρούστας για πίτες
- 200 γρ. μπέικον, κομμένο σε κομματάκια 0,5 εκ.
- 3 αυγά
- 350 ml γάλα, φρέσκο 3,5%
- 80 γρ. βούτυρο, λιωμένο +έξτρα για την φόρμα
- 30 γρ. **οπτική κέτσαπ**
- 1 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- 1 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ., +έξτρα για το πασάλισμα της φόρμας
- 1 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 200 γρ. κασέρι
- 200 γρ. γκούντα
- 100 γρ. παρμεζάνα
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκομμένη
- 10 κλ. θυμάρι, (μόνο τα φύλλα του)
- σουσάμι, για τη φόρμα και το πασάλισμα
- 30 γρ. ηλιόσπορο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

268 Θερμίδες (kcal)	16.8 Λιπαρά (γρ.)	9.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.9 Υδατ/κες (γρ.)
13%	24%	48%	6%
2.3 Σάκχαρα (γρ.)	13.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
3%	27%	4%	26%