



Καλτσόνε με μπέικον καιμανιτάρια

35'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

12'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλάτι, το νερό, τη μαγιά, το ελαιόλαδο, το αλεύρι και χτυπάμε με τον γάντζο σε δυνατή ταχύτητα για 8-10 λεπτά μέχρι να έχουμε μια ελαστική ζύμη.
- Μεταφέρουμε σε λαδωμένο μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε 1-2 ώρες να διπλασιαστεί σε όγκο.

Για τη γέμιση

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Κόβουμε το μπέικον σε κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Κόβουμε ταμανιτάρια σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε τη ρίγανη και σοτάρουμε 2-3 λεπτά.
- Βάζουμε τον βασιλικό, αλάτι, πιπέρι, την ντομάτα, τη ζάχαρη και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 4-5 λεπτά για να χάσουν την υγρασία τους και να δέσει η γέμιση.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 230° C στον αέρα και βάζουμε μέσα ένα **ταψί** να κάψει καλά.
- Απλώνουμε αλεύρι και σιμιγδάλι στην επιφάνεια εργασίας μας και κόβουμε τη ζύμη σε 4 κομμάτια.
- Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι με έναν πλάστη σε διάμετρο 20 εκ.
- Μοιράζουμε την μοτσαρέλα, την παρμεζάνα, τον βασιλικό και τη γέμιση σε κάθε ζυμάρι.
- Κλείνουμε τη ζύμη, τυλίγουμε και πιέζουμε με τα χέρια μας ή με ένα πιρούνι την ένωση για να κλείσουν καλά. Κάνουμε λίγες τρύπες στην επιφάνειά τους για φεύγει η υγρασία της ώρα του ψησίματος.
- Μεταφέρουμε στο καυτό ταψί και ψήνουμε για 10-12 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 10 γρ. αλάτι
- 340 γρ. νερό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 6 γρ. μαγιά ξηρή
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- αλεύρι γ.ο.χ., για τη ζύμη
- σιμιγδάλι, για τη ζύμη

Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι
- 120 γρ. μπέικον
- 350 γρ.μανιτάρια champignon
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.σ. βασιλικό
- αλάτι
- πιπέρι
- 250 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική

Για τη σύνθεση

- 150 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη
- 60 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 1 κ.σ. βασιλικό
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

1000 Θερμίδες (kcal)	46.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	105.0 Υδατ/κες (γρ.)
50%	66%	65%	40%
5.5 Σάκχαρα (γρ.)	40.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.5 Αλάτι (γρ.)
6%	80%	26%	75%