



Καναπεδάκια με ζύμη κουρού

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψήσιματος

16

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Απλώνουμε τη ζύμη κουρού στον πάγκο εργασίας μας και μοιράζουμε το τυρί.
- Βάζουμε πιπέρι, θυμάρι, δεντρολίβανο, αλάτι και πιέζουμε απαλά με έναν πλάστη για να κολλήσουν τα υλικά στη ζύμη.
- Κόβουμε σε 8 λωρίδες από τη μικρή πλευρά. Στριβουμε την κάθε λωρίδα και την τυλίγουμε σαν σαλιγκάρι.
- Μεταφέρουμε σε **ταψί** με λαδόκολλα, αλείφουμε με τον κρόκο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.

Για τη σύνθεση

- Απλώνουμε τυρί κρέμα στο 1/3 από τα πιτάκια, τον σολομό, άνηθο ψιλοκομμένο, πιπέρι και μπρικ προαιρετικά.
- Στο άλλο 1/3 απλώνουμε τυρί κρέμα, blue cheese, τα σύκα και τα καρύδια ψιλοκομμένα.
- Τέλος, απλώνουμε στα υπόλοιπα το προσούτο, πιπέρι, ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Tip

Η θερμομετρηση και τα σύμβολα αφορούν την 3η σύνθεση.

Συστατικά

- 650 γρ. ζύμη κουρού
- 200 γρ. μίξ τυριών
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο
- αλάτι
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό

Για τη σύνθεση

- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 100 γρ. σολομό, καπνιστό
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- πιπέρι
- 50 γρ. μπρικ
- 50 γρ. blue cheese
- 50 γρ. σύκα, αποξηραμένα
- 20 γρ. καρυδόψιχα
- 3 φέτες προσούτο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

279 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	8.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	27%	43%	6%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
1%	20%	3%	22%