



Κιμαδόπιτα με φέτα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

40'
Χρόνος
Ψησίματος

6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Απλώνουμε μια λαδόκολλα σε ένα **ταψί** 30x40 εκ. και ανοίγουμε το φύλλο κουρού πάνω στο ταψί.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε τον μαγειρεμένο κιμά με τη ντομάτα κονκασέ.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το κύμινο, το θυμάρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο μισό φύλλο κουρού αφήνοντας 2 εκ. κενό από κάθε πλευρά.
- Σπάμε τη φέτα με τα χέρια μας και την πασπαλίζουμε πάνω από τον κιμά.
- Αλείφουμε ελαφρά τις άκρες του φύλλου με τον αραιωμένο κρόκο, σκεπάζουμε με το υπόλοιπο μισό φύλλο κουρού και πιέζουμε με ένα πιρούνι τις άκρες ώστε να κολλήσουν καλά μεταξύ τους.
- Αλείφουμε το φύλλο με τον υπόλοιπο αραιωμένο κρόκο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 35-40 λεπτά ή μέχρι να χρυσαφίσει το φύλλο.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και κόβουμε σε κομμάτια την κιμαδόπιτα.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο θυμάρι.

Συστατικά

- 320 γρ. φύλλο κουρού
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, μαγειρεμένο, που έχει περισσέψει
- 200 γρ. ντομάτα κονκασέ
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.σ. θυμάρι, + έξτρα ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα
- 150 γρ. φέτα
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

393 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	36%	65%	8%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
2%	28%	5%	22%