



Κιουνεφέ με φέτα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

Για το γλυκό

- 500 γρ. κανταΐφι
- 350 γρ. βούτυρο
- 3 κ.σ. γάλα
- 150 γρ. μοτσαρέλα
- 450 γρ. φέτα, μαλακή
- 150 γρ. γάλα
- 3 κ.σ. σιμιγδάλι, ψιλό

Για το σιρόπι

- 400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 250 γρ. νερό
- 1 στικ κανέλα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό, την κανέλα και τον χυμό από λεμόνι.
- Βράζουμε το σιρόπι για 5 λεπτά σε σιγανή φωτιά.
- Ανακατεύουμε τα 350 γρ. βούτυρο που είναι λιωμένο με 3 κ.σ. γάλα, με το κανταΐφι που έχουμε ψιλοκόψει. Προσέχουμε να πάει παντού το βούτυρο.
- Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα με το σιμιγδάλι και τα τυριά μέχρι να γίνει ένα ωραίο μείγμα σαν κρέμα.
- Σε ένα ταψάκι βάζουμε το μισό από το κανταΐφι και το πιέζουμε να καλύψει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Πάνω από αυτό στρώνουμε το μείγμα με τα τυριά. Αφήνουμε ένα δαχτυλίδι δύο δάχτυλα χωρίς γέμιση από τα άκρια του ταψιού. Από πάνω βάζουμε το υπόλοιπο κανταΐφι και το στρώνουμε καλά.
- Ψήνουμε για 45 λεπτά στους 160° C στον αέρα.
- Τέλος καυτό όπως είναι το σιροπιάζουμε με κρύο σιρόπι.

Tip

Το σιρόπι το κάνουμε από την προηγούμενη ή κάποιες ώρες πριν για να είναι κρύο. Αν δεν έχουμε φέτα χρησιμοποιούμε ρικότα ή τυρί κρέμα.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 357 Θερμίδες (kcal) | 29.4 Λιπαρά (γρ.) | 17.7 Κορ.Λίπη (γρ.) | 13.1 Υδατ/κες (γρ.) |
| 18% | 42% | 88% | 5% |
| 2.8 Σάκχαρα (γρ.) | 4.1 Πρωτεΐνη (γρ.) | 0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.1 Αλάτι (γρ.) |
| 3% | 8% | 4% | 18% |