



Κοτοπιτάκια με μπεσαμέλ

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κοτόπουλο

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε λεπτές φέτες 1 εκ. και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε 2-3 λεπτά να πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε το δεντρολίβανο, το θυμάρι, το σκόρδο ψιλοκομμένο και το βούτυρο. Ψήνουμε 3-4 λεπτά μέχρι να ψηθεί τελείως το κοτόπουλο.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη μπεσαμέλ

- Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο.
- Μόλις λιώσει βάζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να απορροφηθεί όλο το βούτυρο και γίνει μια πάστα.
- Βάζουμε σε δόσεις το γάλα ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να δέσει το μείγμα και έχουμε μια σφιχτή μπεσαμέλ. Αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Ψιλοκόβουμε το κοτόπουλο και το βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τη μπεσαμέλ, τα τυριά, τη μουστάρδα, το αβγό και ανακατεύουμε.
- Ψιλοκόβουμε το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμύδι και τον μαϊντανό, τα βάζουμε στο μπολ και ανακατεύουμε.
- Απλώνουμε τα φύλλα σφολιάτας στον πάγκο εργασίας μας και τα κόβουμε στη μέση από την μικρή πλευρά.
- Μεταφέρουμε τη γέμιση σε σακούλα ζαχαροπλαστικής και μοιράζουμε στις τέσσερις λωρίδες σφολιάτας.
- Απλώνουμε περιμετρικά τον αραιωμένο κρόκο και τυλίγουμε σε ρολό. Κόβουμε το κάθε ρολό σε 3-4 κομμάτια και πιέζουμε τις άκρες με ένα πιρούνι για να κλείσει καλά η ζύμη.
- Μεταφέρουμε σε **ταψιά** με λαδόκολλα, αλείφουμε με τον υπόλοιπο κρόκο και ψήνουμε ξεχωριστά τα ταψιά για 30 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. βούτυρο

Για τη μπεσαμέλ

- 30 γρ. βούτυρο
- 30 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. γάλα

Για τη σύνθεση

- 150 γρ. μίχ τυριών
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 αβγό, μεσαίο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 850 γρ. φύλλα σφολιάτας
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

440 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	39%	75%	11%

2.3 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
3%	38%	5%	18%