



# Λουκανικοπιτάκια με σφολιάτα

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος  
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Απλώνουμε τη σφολιάτα στον πάγκο εργασίας μας και την κόβουμε στη μέση από τη μικρή πλευρά.
- Στο κέντρο της κάθε σφολιάτας απλώνουμε τη σάλτσα bbq, βάζουμε τα λουκάνικα και πασπαλίζουμε με τα τυριά.
- Απλώνουμε περιμετρικά τον αραιωμένο κρόκο και τυλίγουμε σε 2 ρολά.
- Μεταφέρουμε τα ρολά σε [ταψί](#) με λαδόκολλα και κόβουμε το κάθε ρολό σε τέσσερα κομμάτια. Αλείφουμε με τον αραιωμένο κρόκο όλη την επιφάνεια από τα λουκανικοπιτάκια και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Σερβίρουμε με κέτσαπ και μουστάρδα.

## Συστατικά

- 420 γρ. φύλλα σφολιάτας
- 50 γρ. [σάλτσα BBQ](#)
- 4 λουκάνικα, Φρανκφούρτης
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 50 γρ. μίχ τυριών
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό

Για το σερβίρισμα

- [οπτική κέτσαπ](#)
- μουστάρδα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

319 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	31%	55%	8%
3.1 Σάκχαρα (γρ.)	8.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.79 Αλάτι (γρ.)
3%	18%	3%	13%