



Μανιταροπιτάκια με φύλλο κρούστας

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε θυμάρι, αλάτι, πιπέρι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, το μπούκοβο και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια και χάσουν τον όγκο τους.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για να κρυώσουν καλά.
- Μεταφέρουμε τα μανιτάρια σε ένα **μπολ** και προσθέτουμε τη γραβιέρα, τον μαϊντανό και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε τα φύλλα κρούστας στον πάγκο εργασίας μας. Απλώνουμε το ένα φύλλο μπροστά μας και **πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο**. Κρατάμε με τα δάχτυλά μας το κέντρο του φύλλου και με το άλλο χέρι περιστρέφουμε γύρω γύρω τις άκρες του. Θέλουμε στο κέντρο να δημιουργηθεί μία θήκη για να βάλουμε τη γέμιση.
- Βάζουμε στο κέντρο 1 κ.σ. από τη γέμιση και καλύπτουμε με τις άκρες του φύλλου.
- Λαδώνουμε μία **φόρμα για muffins** και τοποθετούμε τα μανιταροπιτάκια ανάποδα.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και ψήνουμε για 30-35 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε με φρέσκο θυμάρι.

Συστατικά

- 500 γρ. μανιτάρια champignon
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 500 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 450 γρ. [φύλλα κρούστας για πίτες Χρυσή Ζύμη](#)
- 80 γρ. ελαιόλαδο, για το άλειμμα

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι, φρέσκο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

441 Θερμίδες (kcal)	29.0 Λιπαρά (γρ.)	12.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	41%	60%	11%
1.0 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
1%	36%	5%	25%