



Μπακλαβάς

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**60''**Χρόνος
Αναμονής**150'**Χρόνος
Ψησίματος**24**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 600 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 400 ml νερό
- 60 γρ. γλυκόζη
- 1 στικ κανέλα
- 3 γαρίφαλα
- 1 πορτοκάλι, κομμένο στη μέση

Για το μπακλαβά

- 500 γρ. φύλλα κρούστας για γλυκά
- 400 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 1 κ.σ. γεμάτη κανέλα, τριμμένη
- 1 κ.γ. κοφτό γαρίφαλο, τριμμένο
- 400 γρ. καρύδια
- 50 γρ. φρυγανιά τριμμένη

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ο μπακλαβάς είναι ένα πλούσιο, σιροπιαστό, βουτυρένιο γλυκό το οποίο αποτελείται από πολλά τραγανά φύλλα κρούστας γεμιστά με ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς. Είναι πεντανόστιμο!

Για το σιρόπι

- Σε μία κασαρόλα σε δυνατή φωτιά, βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό, τη γλυκόζη, 1 στικ κανέλα, τα γαρίφαλα και το πορτοκάλι που είναι κομμένο στη μέση. Με το που πάρει μία βράση και λιώσει η ζάχαρη και γίνει διαφανές το μείγμα, αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυσώσει.

Για τον μπακλαβά

- Στο μούλι ρίχνουμε σε δόσεις τα καρύδια, την κανέλα, τη φρυγανιά και το γαρίφαλο και χτυπώντας, τα ψιλοκόβουμε αλλά δεν θέλουμε να τα κάνουμε σκόνη. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα μπολ και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και είναι έτοιμο το μείγμα για τη γέμιση του μπακλαβά.
- Βουτυρώνουμε καλά ένα ταψί 35x25 εκ. με τη βοήθεια ενός πινέλου.
- Τοποθετούμε το ταψί με τη μεγάλη του πλευρά παράλληλη προς το μέρος μας.
- Ξεκινάμε να απλώνουμε τα φύλλα μας, φτιάχνοντας τη βάση.
- Απλώνουμε προσεχτικά το πρώτο φύλλο κρούστας, με τη μεγάλη του πλευρά, να καλύπτει τα 2/3 της επιφάνειας του ταψιού και αφήνουμε τις άκρες του φύλλου να προεξέχουν από τις πλευρές του ταψιού. Πιέζουμε με το χέρι μας ελαφρά ώστε να στρώσει καλά το φύλλο στις γωνίες του ταψιού.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το δεύτερο φύλλο, αλλά αυτή τη φορά το στρώνουμε από την άλλη πλευρά του ταψιού και να επικαλύπτει ελαφρά το πρώτο φύλλο.
- Ραντίζουμε τα φύλλα, με λιωμένο βούτυρο αλλά ΧΩΡΙΣ να ακουμπάει το πινέλο το φύλλο.
- Έπειτα, απλώνουμε το τρίτο φύλλο κατά μήκος όλης της επιφάνειας του ταψιού, στρώνοντας πάλι το φύλλο στις γωνίες όπως και προηγουμένως. Βουτυρώνουμε με τον ίδιο τρόπο.
- Απλώνουμε 1 χούφτα από τη γέμιση σε όλη την επιφάνεια του ταψιού.
- Απλώνουμε ένα φύλλο ακόμα, βάζοντας τη μικρή του πλευρά να εφάπτεται στην πάνω μεγάλη πλευρά του ταψιού. Βουτυρώνουμε με τον ίδιο τρόπο. Απλώνουμε 1 χούφτα γέμιση σε όλη την επιφάνεια του ταψιού.
- Απλώνουμε ένα φύλλο ακόμα, βουτυρώνουμε και προσθέτουμε γέμιση με την ίδια διαδικασία.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία γέμιση, φύλλο, βούτυρο διαδοχικά, για τα υπόλοιπα φύλλα αφήνοντας 3 για το τέλος.
- Φροντίζουμε να αδειάσει όλη η γέμιση.
- Γυρνάμε τις άκρες των φύλλων προς τα μέσα και πατάμε καλά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε ακόμα 2 φύλλα, χωρίς γέμιση, βουτυρώνοντας το κάθε ένα όπως πριν.
- Βάζουμε το τελευταίο φύλλο και περιμετρικά πατάμε και γυρνάμε τις άκρες προς τα μέσα με τη βοήθεια του πινέλου. Ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο βούτυρο που μας έχει μείνει.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 20 λεπτά να κρυσώσει το βούτυρο και να μπορέσουμε να χαράξουμε τον μπακλαβά μας.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

423 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	37%	50%	16%
29.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.12 Αλάτι (γρ.)
32%	10%	6%	2%

- Χαράζουμε το μπακλαβά με ένα κοφτερό μαχαίρι αλλά όχι μέχρι κάτω-κάτω.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 2-2 ½ ώρες μέχρι να γίνει τραγανός.
- Όταν ψηθεί ο μπακλαβάς, όσο είναι ακόμα καυτός, τον σιροπιάζουμε με το κρύο σιρόπι. Αφήνουμε να κρυώσει και να τραβήξει το σιρόπι.
- Αφού κρυώσει, κόβουμε και σερβίρουμε.

Tip

Δεν βάζουμε ζάχαρη ενδιάμεσα από τα φύλλα γιατί θα ζαχαρώσουν!