



Palmiers με πάστα ελιάς

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'
Χρόνος
Αναμονής

10'
Χρόνος
Ψησίματος

40-50
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την πάστα

- Βάζουμε στο μπλέντερ τις ελιές, τις αντζούγιες, το σκόρδο, την κάπαρη, τον βασιλικό, το λεμόνι, το λάδι και χτυπάμε μέχρι να πάρουμε μία λεία γέμιση.

Για τα palmiers

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Αλευρώνουμε την επιφάνεια εργασίας μας και απλώνουμε τη σφολιάτα.
- Ανοίγουμε τη ζύμη λίγο με τον πλάστη και με ένα κουτάλι αλείφουμε με τη γέμιση αφήνοντας 2 δάχτυλα από κάθε πλευρά της ζύμης χωρίς να τα αλείψουμε.
- Αρχίζουμε και διπλώνουμε (ρολάρουμε) και από τις 2 μεγάλες πλευρές μέχρι αυτές να συναντηθούν στη μέση.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα ταψί του φούρνου που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
- Σκεπάζουμε με μία μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο ή καλύτερα στην κατάψυξη να παγώσει για 30 λεπτά.
- Έπειτα κόβουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι κάθετες λεπτές φέτες πάχους 0,5-1 εκ. και τα τοποθετούμε στο ταψί με τη λαδόκολλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 10 λεπτά μέχρι να πάρουν ωραίο χρυσαφί χρώμα.
- Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυσώσουν πάνω σε σχάρα για 5 λεπτά και μετά σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τη πάστα

- 100 γρ. ελιές, χωρίς κουκούτσι
- 2 αντζούγιες
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κάπαρη, ξαλμυρισμένη
- 2 φύλλα βασιλικού, φρέσκο
- 1 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τα palmiers

- 1 φύλλο σφολιάτας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

219 Θερμίδες (kcal)	8.1 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.3 Υδατ/κες (γρ.)
11%	12%	6%	11%
1.4 Σάκχαρα (γρ.)	5.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
2%	11%	12%	29%