



# Σαλάτα σε σφολιάτα

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 420 γρ. φύλλο σφολιάτας
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό
- 200 γρ. ρόκα
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1/2 λάιμ
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 100 γρ. ντοματίνια
- 150 γρ. σκουμπρί, καπνιστό
- 50 γρ. blue cheese
- 30 γρ. καρυδόψιχα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

611 Θερμίδες (kcal)	48.0 Λιπαρά (γρ.)	19.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	69%	95%	11%
3.1 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
3%	32%	8%	22%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Απλώνουμε το φύλλο σφολιάτας στον πάγκο εργασίας μας και περνάμε απαλά από πάνω έναν πλάστη για να ισιώσει καλά.
- Κόβουμε έναν κύκλο 28 εκ. με τη βοήθεια ενός πιάτου. Μεταφέρουμε την στρογγυλή σφολιάτα σε ταψί με λαδόκολλα.
- Βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κ.γ. θυμάρι, αλάτι, πιπέρι και απλώνουμε κρόκο αραιωμένο με νερό. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Τη σφολιάτα που περισσεύει περιμετρικά την κόβουμε σε μικρά κομμάτια και απλώνουμε λίγο ελαιόλαδο, θυμάρι, αλάτι, πιπέρι, κρόκο με νερό και ψήνουμε για 10-15 λεπτά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τη ρόκα, το ξύσμα και τον χυμό από το λάιμ, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τη σφολιάτα στην πιατέλα σερβιρίσματος. Απλώνουμε στην επιφάνεια το τυρί κρέμα πιέζοντας ελαφρά για να σπάσει η επιφάνειά της.
- Απλώνουμε τη ρόκα από το μπολ και βάζουμε τα ντοματίνια.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε το σκουμπρί στο τηγάνι και σοτάρουμε 1 λεπτό και από τις δύο πλευρές.
- Προσθέτουμε το blue cheese σπασμένο σε κομμάτια, το σκουμπρί, τα καρύδια, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, τα κομμάτια της σφολιάτας και σερβίρουμε.