



# Τυρόπιτα χωρίς φύλλο

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**30'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**2-4**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια **στρογγυλή φόρμα 20 εκ.** και αφήνουμε στην άκρη.
- Χτυπάμε σε ένα **μπολ** με το σύρμα χειρός τα αυγά, το γάλα και το γιαούρτι μέχρι ομογενοποιηθούν.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τα τυριά με το αλεύρι.
- Προσθέτουμε στο μπολ με τα υγρά το ελαιόλαδο, το πιπέρι, το θυμάρι, το μείγμα του αλευριού σε δόσεις και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα, σαν χυλό.
- Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα.
- Ψήνουμε για 30 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει το μείγμα.
- Αφαιρούμε τη φόρμα από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.
- Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε με φρέσκο θυμάρι.

## Συστατικά

- 5 γρ. βούτυρο, για τη φόρμα
- 2 αυγά, μέτρια
- 150 γρ. γάλα
- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 150 γρ. μίχ τυριών, τριμμένα
- 100 γρ. φέτα
- 250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, +  
έξτρα για τη φόρμα
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- 2 κ.σ. θυμάρι, + έξτρα για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

704 Θερμίδες (kcal)	42.0 Λιπαρά (γρ.)	19.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	52.0 Υδατ/κες (γρ.)
35%	60%	95%	20%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	28.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
4%	56%	13%	35%