



Τυρόπιτα χωρίς γλουτένη

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

60'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε σε ένα **μπολ** με ένα κουτάλι το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι, τα 200 γρ. ελαιόλαδο, το αυγό, το μπούκοβο, τα 200 γρ. νερό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Προσθέτουμε σιγά-σιγά στο μείγμα το υπόλοιπο νερό μέχρι να πάρουμε έναν παχύρευστο χυλό.
- Ρίχνουμε τη φέτα, τη γραβιέρα, πιπέρι, αλατίζουμε ανάλογα με το πόσο αλμυρά είναι τα τυριά μας, και ανακατεύουμε.
- Ψιλοκόβουμε το θυμάρι, τον δυόσμο, τα προσθέτουμε στο μείγμα, και ανακατεύουμε.
- Πασπαλίζουμε ελαφρά με τα 25 γρ. ελαιόλαδο ένα **ταψί** 25x35 εκ. και ρίχνουμε μέσα τον χυλό φροντίζοντας να καλύψει ομοιόμορφα όλη τη βάση του ταψιού.
- Ραντίζουμε με ένα πινέλο την επιφάνεια της τυρόπιτας με τα τελευταία 15 γρ. ελαιόλαδο και την πασπαλίζουμε με το σουσάμι.
- Μεταφέρουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 1 ώρα, μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα η τυρόπιτα.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο, αφήνουμε την τυρόπιτα να κρυώσει ελαφρώς, και σερβίρουμε πασπαλίζοντας, αν θέλουμε, με λίγο μπούκοβο.

Συστατικά

- 400 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ, χωρίς γλουτένη
- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 240 γρ. ελαιόλαδο
- 1 αυγό, μεσαίο
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 400 γρ. νερό
- 250 γρ. φέτα
- 150 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- πιπέρι
- αλάτι
- 2 κ.σ. φύλλα θυμαριού
- 2 κ.σ. φύλλα δυόσμου
- 1 κ.σ. σουσάμι

Για το σερβίρισμα

- μπούκοβο, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

641 Θερμίδες (kcal)	45.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	64%	70%	17%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
2%	28%	9%	32%