



# Τυρόπιτα με κουρκούτι

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

Για το κουρκούτι

- 400 γρ. νερό
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 250 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι

Για τη γέμιση

- 250 γρ. φέτα
- 250 γρ. μίξ τυριών
- 1 κ.σ. θυμάρι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κουρκούτι

- Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, το ελαιόλαδο, το αλεύρι, το καλαμποκάλευρο, το μπέικιν, αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να έχουμε έναν χυλό.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Λαδώνουμε και αλευρώνουμε ένα **ταψί** 30 εκ. και ραντίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Απλώνουμε το μισό κουρκούτι στη βάση του ταψιού.
- Απλώνουμε τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, τα τυριά, θυμάρι και πιπέρι.
- Απλώνουμε το υπόλοιπο κουρκούτι από πάνω και προσθέτουμε με θυμάρι, πιπέρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε για 40 λεπτά. Αφαιρούμε και σερβίρουμε.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

365 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	8.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	31%	45%	12%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.93 Αλάτι (γρ.)
1%	22%	4%	16%