



Σκοπελίτικη τυρόπιτα

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, αλάτι, το ελαιόλαδο, το νερό, τον χυμό λεμονιού και χτυπάμε με τον γάντζο 4-6 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να έχουμε ένα ελαστικό ζυμάρι.
- Τυλίγουμε σε μεμβράνη και μεταφέρουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για 1 ώρα.

Για τη γέμιση

- Σε ένα μπολ σπάμε τη φέτα και προσθέτουμε τη ρίγανη, το πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι με το κορν φλάουρ.
- Χωρίζουμε τη ζύμη σε 5 κομμάτια και ανοίγουμε στον πάγκο εργασία μας σε μακρόστενη λωρίδα 10x30 εκ. με τη βοήθεια του αλευριού με το κορν φλάουρ.
- Μοιράζουμε τη γέμιση κατά μήκος των φύλλων. Απλώνουμε νερό στην μια πλευρά της ζύμης, ρολάρουμε και τυλίγουμε σε σαλιγκάρι.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** με το σπορέλαιο σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί καλά.
- Τηγανίζουμε την κάθε πίτα ξεχωριστά 3-4 λεπτά μέχρι να γίνει τραγανό το φύλλο και να ψηθεί καλά.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε με μέλι και θυμάρι.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 350 γρ. αλεύρι σκληρό
- 7 γρ. αλάτι
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 160 γρ. νερό, χλιαρό
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ., για το άνοιγμα της ζύμης
- 50 γρ. κορν φλάουρ, για το άνοιγμα της ζύμης

Για τη γέμιση

- 450 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. ρίγανη, ή θυμάρι
- πιπέρι
- 400 ml σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- μέλι
- θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

596 Θερμίδες (kcal)	29.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	62.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	41%	65%	24%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.9 Φυτικές Ινες (γρ.)	3.0 Αλάτι (γρ.)
2%	42%	12%	50%