



# Τυροπιτάκια κουρού με ελιές

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'  
Χρόνος  
Ψησίματος

22-24  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, το αυγό, ρίγανη, άνηθο, πιπέρι, ελαιόλαδο, τις ελιές και ανακατεύουμε καλά.
- Απλώνουμε τη ζύμη κουρού στην επιφάνεια εργασίας μας και κόβουμε στρογγυλά κομμάτια με ένα κουπ πατ 9 εκ.
- Μοιράζουμε τη γέμιση σε όλα τα κομμάτια, αλείφουμε περιμετρικά με κρόκο αραιωμένο με νερό και κλείνουμε τη ζύμη σε σχήμα μισοφέγγαρου. Πιέζουμε με το πιρούνι στην ένωση, για να σφραγίσουμε τα τυροπιτάκια μας.
- Αλείφουμε με τον αραιωμένο κρόκο, πασπαλίζουμε με το σουσάμι και μεταφέρουμε σε [ταψί](#) με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 15 με 20 λεπτά και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 250 γρ. φέτα
- 1 αυγό, μεσαίο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.σ. άνηθο
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 80 γρ. ελιές, σε ροδέλες
- 650 γρ. ζύμη κουρού
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό
- 30 γρ. σουσάμι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

155 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	4.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	10.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	14%	25%	4%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	4.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.54 Αλάτι (γρ.)
1%	8%	3%	9%