



Τυρόψωμο

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90''

Χρόνος
Αναμονής

40'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 8 γρ. μαγιά ξηρή
- 300 γρ. νερό σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 500 γρ. αλεύρι Αλεξανδρινό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. κόλιανδρο σε σπόρους
- 300 γρ. φέτα

Για τη σύνθεση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. σουσάμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

885 Θερμίδες (kcal)	43.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	94.0 Υδατ/κες (γρ.)
44%	61%	75%	36%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
3%	54%	25%	33%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε τη μαγιά, το νερό, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, 2 κ.σ. από το ελαιόλαδο και χτυπάμε με τον γάντζο για 3-4 λεπτά με μεσαία ταχύτητα. Μόλις σχηματιστεί η ζύμη προσθέτουμε το αλάτι.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά. Βάζουμε τον κόλιανδρο και σοτάρουμε για 1 λεπτό να πάρει χρώμα. Μεταφέρουμε τον κόλιανδρο σε ένα [youδι](#) και χτυπάμε μέχρι να σπάσει.
- Βάζουμε τον κόλιανδρο στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να ενσωματωθεί στη ζύμη.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε λαδωμένο μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε περίπου 1 ώρα να διπλασιαστεί σε όγκο.
- Πασπαλίζουμε με αλεύρι τον πάγκο εργασίας μας και ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη σε ένα μεγάλο και λεπτό φύλλο.
- Απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια της ζύμης τη φέτα σπασμένη, 1 κ.σ. ελαιόλαδο και πιπέρι.
- Τυλίγουμε σε ρολό και κόβουμε σε 4 κομμάτια. Βάζουμε σε δυο ταψιά με λαδόκολλα. Βάζουμε δυο τυρόψωμα σε κάθε [ταψί](#) γιατί θα φουσκώσουν αρκετά.
- Χαράσσουμε το κάθε τυρόψωμο σε τέσσερα σημεία και ανοίγουμε τα κομμάτια στο πλάι ζικ ζαγκ.
- Απλώνουμε σε κάθε τυρόψωμο από 1 κ.γ. ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με το σουσάμι, καλύπτουμε με πετσέτες και αφήνουμε 30 λεπτά να φουσκώσουν.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Ψήνουμε για 40 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.