



# Βολοβάν

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος  
Ψησίματος

25-30

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Απλώνουμε το φύλλο σφολιάτας στον πάγκο εργασίας μας και το περνάμε απαλά με έναν πλάστη.
- Κόβουμε με ένα στρογγυλό κουπάτ διαμέτρου 8 εκ. 20 κομμάτια από τη σφολιάτα μας.
- Στα 10 από αυτά θα δημιουργήσουμε ένα στεφάνι. Με ένα στρογγυλό κουπάτ διαμέτρου 5 εκ. κόβουμε και αφαιρούμε το εσωτερικό τους.
- Με αυτόν τον τρόπο θα έχουμε 10 δίσκους διαμέτρου 8 εκ, 10 δίσκους μικρούς διαμέτρου 5 εκ. και 10 'στεφάνια'. Οι μικροί δίσκοι θα μας χρησιμεύσουν αργότερα για να φτιάξουμε καπάκια στις "φωλιές" μας.
- Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα **ταψί** και απλώνουμε επάνω τους 10 μεγάλους και 10 μικρούς δίσκους. Αλείφουμε τους δίσκους με τον κρόκο που έχουμε αραιώσει στο νερό με τη βοήθεια ενός πινέλου.
- Τοποθετούμε τα 10 'στεφάνια' πάνω από τους μεγάλους δίσκους και αλείφουμε και αυτά με τον κρόκο. Έτσι έχουμε 10 "δίπατους" δίσκους.
- Όταν ψηθούν, το στεφάνι από πάνω θα φουσκώσει και θα δημιουργήσει τη "φωλιά" μας.
- Με ένα πιρούνι τρυπάμε το εσωτερικό από τα δίπατα κομμάτια σφολιάτας ώστε να μην φουσκώσουν πολύ κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Δεν κάνουμε τρύπες στο στεφάνι γιατί θέλουμε να φουσκώσει.
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσουν.
- Σε αυτό το σημείο θα έχουμε 10 θήκες σφολιάτας και 10 καπάκια.

Για την 1<sup>η</sup> γέμιση

- **Ψιλοκόβουμε** τα μανιτάρια και το κρεμμύδι και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το κύμινο, το γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά.
- Με αυτή τη γέμιση μπορούμε να γεμίσουμε μέχρι και 10 βολοβάν.
- Σερβίρουμε με φέτες από μανιτάρια, θυμάρι και καλύπτουμε με τα καπάκια.

Για την 2<sup>η</sup> γέμιση

- Κόβουμε τα αυγά σε φέτες και τις βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τη μαγιονέζα, το κάρυ, τη μουστάρδα, τον χυμό από το λεμόνι, αρκετό πιπέρι, αλάτι, τη ρίγανη και ανακατεύουμε καλά.
- Με αυτή τη γέμιση μπορούμε να γεμίσουμε μέχρι και 10 βολοβάν.
- Σερβίρουμε με το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και τη ρίγανη.

Για την 3<sup>η</sup> γέμιση

- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το τυρί κρέμα, τον σολομό, πιπέρι, τη μουστάρδα, τον άνηθο, το ξύσμα από το λεμόνι και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί και σφίξει το μείγμα.
- Με αυτή τη γέμιση μπορούμε να γεμίσουμε μέχρι και 10 βολοβάν.
- Σερβίρουμε με λίγο σολομό, φέτες από το λεμόνι και άνηθο.

## Tip

Ο διατροφικός πίνακας αφορά την 2η γέμιση!

## Συστατικά

- 420 γρ. [φύλλα σφολιάτας Χρυσή Ζύμη](#)
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ νερό

Για την 1η γέμιση

- 150 γρ. μανιτάρια champignon, σοταρισμένα
- 1 κρεμμύδι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.σ. κύμινο
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.σ. θυμάρι

Για τη 2η γέμιση

- 3 αυγά, βρασμένα
- 100 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)
- 1 κ.γ. κάρυ
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 1/2 κ.γ. χυμό λεμονιού
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια

Για την 3η γέμιση

- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 150 γρ. τυρί κρέμα
- 200 γρ. καπνιστό σολομό
- πιπέρι
- 1 κ.γ. μουστάρδα, ντιζόν
- 1 κ.σ. άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

157 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	3.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.8 Υδατ/κες (γρ.)
8%	19%	15%	2%
0.8 Σάκχαρα (γρ.)	3.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
1%	7%	0%	5%