



Ζαμπονοτυροπιτάκια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

40

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Νόστιμο σνακ και με λίγες θερμίδες!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C στον αέρα.
- Βάζουμε το νιβατό σε ένα μπολ.
- Περνάμε τη γραβιέρα από τον τρίφτη και την προσθέτουμε στο μπολ με το νιβατό.
- Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά στο μπολ (το ζαμπόν κομμένο σε μικρά κυβάκια, τα δύο αυγά, τη μουστάρδα, αλάτι, πιπέρι και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά (δυόσμο, θυμάρι ή βασιλικό και ρίγανη) και τέλος προσθέτουμε το αλεύρι.
- Με ένα πιρούνι ομογενοποιούμε το μείγμα.
- Μπορεί να χρειαστεί λίγο παραπάνω αλεύρι αν τα αυγά είναι μεγάλα ή αν το τυρί έχει παραπάνω υγρασία.
- Γενικά προσέχουμε λίγο με το αλεύρι για να μην βγουν πολύ στεγνά και "αλευρένια" τα πιτάκια μας. Πρέπει να βάλουμε τόσο ίσα ίσα μέχρι η ζύμη να μην κολλάει και να πλάθεται εύκολα.
- Πλάθουμε μπαλάκια 2 εκ. διαμέτρου και τα περνάμε από το σουσάμι το οποίο το έχουμε βάλει σε ένα μπολάκι και τα βάζουμε σε ένα ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 20 λεπτά τουλάχιστον ανάλογα βέβαια με το μέγεθος που έχουμε πλάσει τα πιτάκια μας.

Tip

Το κάθε τυροπιτάκι να είναι περίπου στα 20 γρ.!

Συστατικά

- 200 γρ. νιβατό
- 150 γρ. γραβιέρα
- 100 γρ. ζαμπόν
- 2 αυγά, μέτρια
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- αλάτι
- πιπέρι
- 4-5 φύλλα δυόσμου
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. σουσάμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

69 Θερμίδες (kcal)	4.9 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.2 Υδατ/κες (γρ.)
3%	7%	10%	1%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	3.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
1%	8%	2%	5%