



Ζαμπονοτυρόπιτα σουφλέ

1 ώρα 30 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**6-8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ προσθέτουμε τη γκούντα και τη γραβιέρα.
- Κόβουμε το ζαμπόν σε κυβάκια και το βάζουμε μέσα στο μπολ.
- Σπάμε τη φέτα με τα χέρια μας και τη ρίχνουμε μέσα στο μπολ.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, το φρέσκο πιπέρι τριμμένο και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Τοποθετούμε τα φύλλα στον πάγκο εργασίας μας και τα σκεπάζουμε με μία πετσέτα για να μη ξεραθούν.
- Παίρνουμε ένα φύλλο, το πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και προσθέτουμε λίγη από τη γέμιση. (φροντίζουμε η γέμιση να φτάσει για όλα τα φύλλα)
- Βάζουμε από πάνω το 2^ο φύλλο, το πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και προσθέτουμε λίγη από τη γέμιση.
- Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία και με τα υπόλοιπα φύλλα. Κρατάμε 2 φύλλα για το τέλος.
- Όταν τελειώσουν τα φύλλα και η γέμιση μας, τυλίγουμε σε ρολό από τη μεγάλη πλευρά.
- Με ένα πριονωτό μαχαίρι κόβουμε σε 8 ίσα ρολά.
- Παίρνουμε μια στρογγυλή φόρμα 25 εκ. με αποσπώμενη βάση και λαδώνουμε τη βάση της.
- Προσθέτουμε το ένα φύλλο από αυτά που κρατήσαμε και το ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το 2^ο από πάνω και το ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Γυρνάμε προς τα μέσα το μέρος των φύλλων που εξέχουν ώστε να δημιουργηθεί μία φωλιά.
- Τοποθετούμε με προσοχή τα ρολάκια μέσα στην φόρμα κάθετα.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γάλα, τα αυγά, φρέσκο πιπέρι τριμμένο, αλάτι και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας.
- Περιχύνουμε το μείγμα πάνω από τα ρολά, πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας και αφήνουμε για 15 λεπτά να καθίσει.
- Μετά τα 15 λεπτά τοποθετούμε στον φούρνο και ψήνουμε για 1 ώρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, κόβουμε σε 6-8 κομμάτια και σερβίρουμε με λίγο φρέσκο θυμάρι ακόμα.

Συστατικά

- 250 γρ. γκούντα, τριμμένη
- 200 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 200 γρ. ζαμπόν, καπνιστό, κομμάτι
- 200 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 450 γρ. φύλλο κρούστας για πίτες
- 100 γρ. ελαιόλαδο, για το άλειμμα
- 3 αυγά
- 500 ml γάλα
- 1/5 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

635 Θερμίδες (kcal)	40.0 Λιπαρά (γρ.)	20.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	37.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	57%	100%	14%
4.4 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
5%	64%	6%	48%