

Σάμαλι - Πολίτικο

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ φλυτζάνι Σιμιγδάλι ψιλό (300 gr)
 - 1 φλυτζάνι Σιμιγδάλι χονδρό (210 gr)
 - 2x200 gr Γιαούρτι στραγγιστό (2% λιπ.)
 - 1 ½ φλυτζάνι ζάχαρη (330 gr)
 - 1 κουτ. γλυκού baking powder
 - 1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
 - 1 κουτ. γλυκού μαστίχα
 - 1 φυσίγ. βανίλια
 - 25 gr Βιτάμ-Soft
- για την επάλειψη του ταψιού

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 1 ½ φλυτζ. ζάχαρη (330 gr)
- 1 ½ ποτηρ. νερό
- 1 φυσίγ. βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μαζί, σταδιακά έως ότου γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο σε θερμοκρασία 200 °C.

Τοποθετούμε το μείγμα στο ταψί και όταν μισοψηθεί (δηλαδή αρχίζει να ροδίζει) τότε το χαράζουμε με μαχαίρι (προκειμένου να κατανεμηθεί ομοιόμορφα το σιρόπι).

Έχουμε ετοιμάσει από νωρίς το σιρόπι (ώστε να είναι κρύο).

Το ΣΑΜΑΛΙ είναι έτοιμο όταν το μαχαίρι βγαίνει "στεγνό" και δεν κολλάει.

Ρίχνουμε το σιρόπι και σκεπάζουμε το ταψί αμέσως με μία πετσέτα.

ΣΥΝΟΛΟ ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΥ

ΥΛΙΚΟΥ

1 Kg 800 gr

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **267**
- Πρωτεΐνες (%) **4,7**
- Λίπη (%) **0,9**
- Υδατάνθρακες (%) **60**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **27,50**
- Υγρασία (%) **28,1**