

"Σπανακόπιτα"

ΥΛΙΚΑ

- 290 gr φύλλο κρούστας
- 50 gr ελαιόλαδο
- 2 αυγά
- 120 gr τυρί φέτα
- 1.200 Kg Σπανάκι - κατεψυγμένο
- 1 κ. σούπας αλάτι
- λίγο πιπέρι
- 30 gr Ρύζι - τύπου γλασέ (άβραστο)
- 50 gr ελαιόλαδο για την επάλειψη των φύλλων κρούστας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε το σπανακι. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ελάχιστο ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρεμμύδι, ρίχνουμε το σπανάκι και το άνιθο. Τα βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το ρύζι, τα αυγά και τη φέτα.

Μ' ένα πινέλο λαδώνουμε το ταψάκι. Στρώνουμε τα μισά φύλλα λαδωνοντάς τα ενδιάμεσα. Ρίχνουμε το μείγμα (σπανάκι κλπ) και από πάνω στρώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα κρούστας λαδωνοντάς τα με το πινέλο ενδιάμεσα. Στο τελευταίο ρίχνουμε λίγο σουσάμι για γαρνίρισμα αφού χαράξουμε την επιφάνειά τους.

Ψήνουμε στους 200° C (προθερμασμένος φούρνος). Στα 20 λεπτά περίπου ρίχνουμε λίγη σόδα (αναψυκτικό το 1/2 περίπου κουτάκι) και αφήνουμε να ψηθεί περίπου μία ώρα.

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

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **237,18**
- Πρωτεΐνες (%) **6,4**
- Λίπη (%) **14,5**
- Υδατάνθρακες (%) **20,3**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **1,52**
- Υγγρασία (%) **58,2**