



بقولة "خبيزة"، جبن الفيتا، والصنوبر

8 قطع

الوقت: ساعة

المكونات

60 غرامًا من جبنة الفيتا المفتتة

1 بيضة مخفوقة (لدهن العجين) (50 غرامًا)

رقائق المعجنات الجاهزة (320 غرامًا)

سلق (320 غرام صافي)

- قطعي أوراق السلق إلى شرائح.

2 فص ثوم مهروس (12 غرامًا صافيًا)

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون (15 غرام)

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (20 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من الصنوبر (30 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

1 ملعقة صغيرة بابريكا

½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

ملح حسب الرغبة

التحضير

- سخني الفرن على درجة 220 (والمروحة على درجة 200).

- تحضير الحشوة.

ضعي الحشوة في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين.



1. سخني زيت الزيتون في مقلاة على نار من متوسطة لمنخفضة.
2. أضيفي السلق وحركيه في المقلاة.
3. أضيفي الثوم وعصير الليمون والبقدونس والكزبرة والبابريكا والكمون والملح حسب الرغبة.
4. قومي بتغطية المقلاة.
5. يُطهى السلق لمدة 8-10 دقائق حتى يصبح طرياً.
6. ارفعي الغطاء عن المقلاة واتركيه لمدة 5 دقائق أخرى على النار حتى يتبخر السائل.
7. قلّبي المزيج في المقلاة من حين لآخر (تذوقيه وأضيفي المزيد من الملح حسب رغبتك).
8. ارفعي المقلاة عن النار.
9. أضيفي جبنة الفيتا والصنوبر.
10. اتركيه ليبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة أو انقله إلى وعاء آخر وغطيه بغشاء بلاستيكي وضعيه في الثلاجة حتى تنتهي من إعداد الوصفة بالكامل.

- تحضير الفطائر

1. قومي بفك رقائق العجين وقطعيها إلى مربعات أو مستطيلات.
2. ضعي حوالي 4 ملاعق كبيرة من الحشوة في وسط كل مربع / مستطيل.
3. قومي بطي الزاوية فوق الحشوة واضغطيها برفق مع الزاوية المقابلة لتشكيل مثلث / مستطيل.
4. أغلقي الحواف بالضغط عليها بأطراف الشوكة.
5. ضعي الفطائر على صينية مبطنه بورق خبز (اتركي مسافة حوالي 2 سم بين كل قطعة والأخرى).
6. ادهني الجزء العلوي من الفطائر بالبيض المخفوق.
7. اخبزها لمدة 20-25 دقيقة تقريباً في الفرن حتى تأخذ اللون البني الذهبي الشهي.
8. قدميها دافئة.

معلومات غذائية (للبقولة الواحدة)

255	الطاقة (كيلوكالوري)
5.5	البروتينات (غرام)
16.9	الدهون (غرام)
18.9	الكربوهيدرات (غرام)
حوالي 1.5	وعاء تقديم شبه دائري (C)