

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΤΟΥΚΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΣΤ2

ΣΧ ΕΤΟΣ 2022-2023

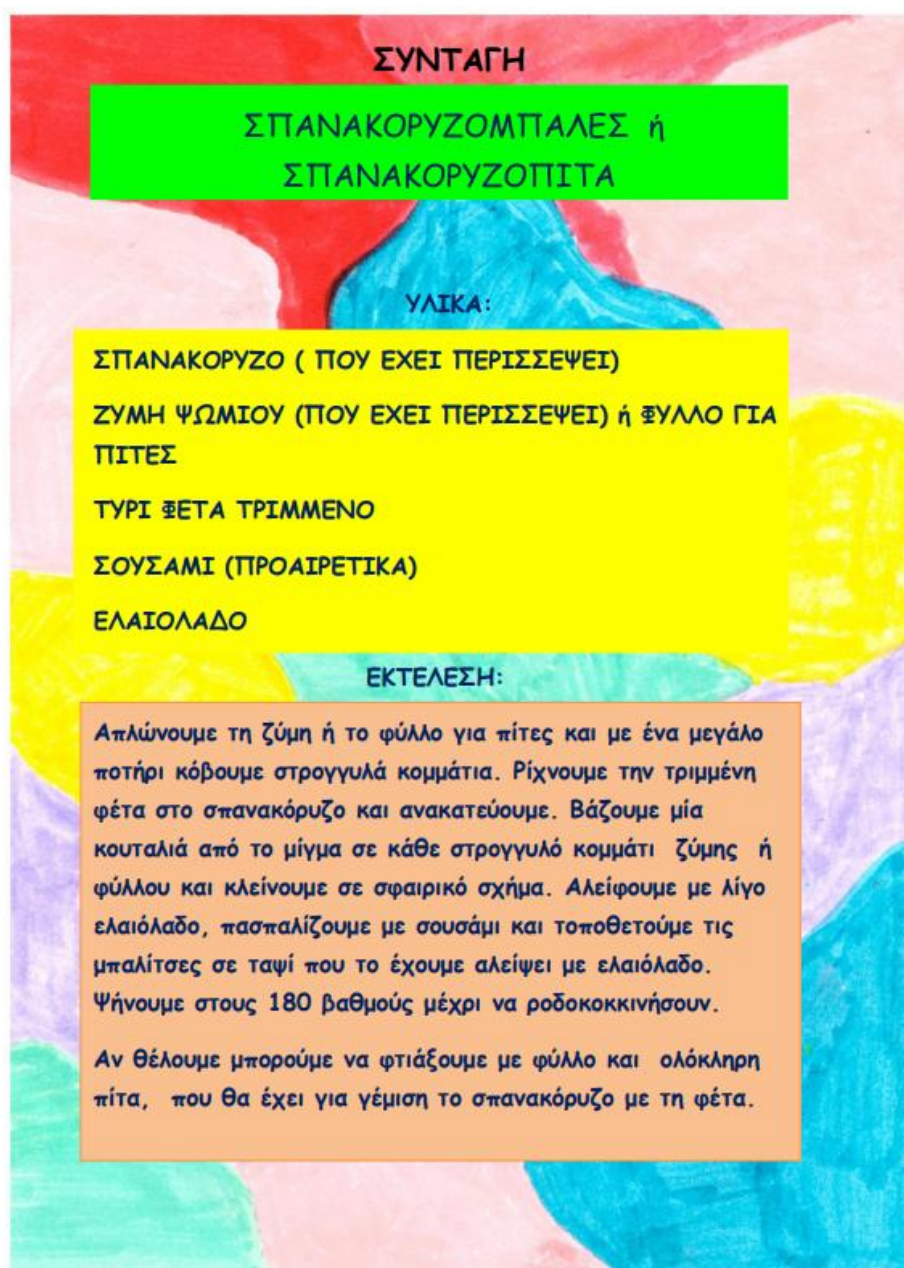
ΜΑΘΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ «ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ»

ΘΕΜΑ:ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΜΕ Ο,ΤΙ ΠΕΡΙΣΣΕΥΕΙ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΠΑΤΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΑΣ:

https://youtu.be/o_rkV6gFcSk

Η ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ:



ΣΥΝΤΑΓΗ

**ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟΜΠΑΛΕΣ ή
ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟΠΙΤΑ**

ΥΛΙΚΑ:

ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ (ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΕΥΣΕΙ)
ΖΥΜΗ ΨΩΜΙΟΥ (ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΣΣΕΥΣΕΙ) ή ΦΥΛΛΟ ΓΙΑ ΠΙΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ΣΟΥΣΑΜΙ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Απλώνουμε τη ζύμη ή το φύλλο για πίτες και με ένα μεγάλο ποτήρι κόβουμε στρογγυλά κομμάτια. Ρίχνουμε την τριμμένη φέτα στο σπανακόρυζο και ανακατεύουμε. Βάζουμε μία κουταλιά από το μίγμα σε κάθε στρογγυλό κομμάτι ζύμης ή φύλλου και κλείνουμε σε σφαιρικό σχήμα. Αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με σουσάμι και τοποθετούμε τις μπαλίτσες σε ταψί που το έχουμε αλείψει με ελαιόλαδο. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδοκοκκινήσουν.

Αν θέλουμε μπορούμε να φτιάξουμε με φύλλο και ολόκληρη πίτα, που θα έχει για γέμιση το σπανακόρυζο με τη φέτα.