



SÓS VENDÉGVÁRÓK

Fetás, olívás töltött párna

A fekete olíwabogyó és a feta párosa egyszerűen fantasztikus! 😋 Ehhez jön ez a könnyen kezelhető, jól nyújtható tészta, amivel öröm dolgozni. Finom, mutatós, és még a formázással is lehet játszani!

Mennyiség: 6-8 darab

199,8
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

12,8 g Rost

9,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A tésztához:

- 4 db tojás
- 10 g olívaolaj
- 100 g tejföl
- 100 g Fibriya Sült hagymás Panini Rostmix
- 20 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 10 g sütőpor

A töltelékhez:

- 200 g feta vagy krémsajt
- 10–15 szem fekete olíwabogyó

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A tojást, az olívaolajat, a tejfölt és a sütőport keverd össze, majd add hozzá a rostmixeket, és gyúrd össze a tésztát.
2. Nyújtsd vékonyra, majd vágj belőle kör alakokat.
3. A fetát keverd össze az apróra vágott fekete olíwabogyóval, tegyél minden tésztakörre egy-egy kanál töltelék, hajtsd össze, és nyomkodd össze a széléit.
4. Kend meg felvert tojással, majd előmelegített sütőben, 175 °C-on, körülbelül 25–30 perc alatt süsd aranybarnára.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 töltött párna
Energia	199,8 kcal	178,6 kcal
Energia	827,9 kJ	739,9 kJ
Zsír	14,6 g	13,0 g
– amelyből telített zsírsavak	7,1 g	6,3 g
Szénhidrát	1,2 g	1,1 g
– amelyből cukrok	0,7 g	0,7 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	1,1 g
Rost	12,8 g	11,5 g
Fehérje	9,4 g	8,4 g
Só	2,0 g	1,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)