

17 Μαΐου 2014

Στρούντελ με σπανάκι και κουκουνάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συνταγή της ημέρας

Υλικά για 10 άτομα

5 φύλλα κρούστας

1 κουταλιά σούπας βούτυρο αγελαδινό ή ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

450 γρ. σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο

350 γρ. ανθότυρο

2 κουταλιές σούπας γεμάτες κουκουνάρι

Αλάτι

1 πρέζα πιπέρι

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το σπανάκι και το κόβουμε σε χονδρά κομμάτια. Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι το ελαιόλαδο και σοτάρουμε απαλά το κρεμμύδι. Χαμηλώνουμε το μάτι της κουζίνας και το αφήνουμε να καραμελώσει ελαφρώς. Προσθέτουμε το σκόρδο και αμέσως μετά το σπανάκι. Το ανακατεύουμε απαλά για λίγο έτσι ώστε να έρθει το σπανάκι να «αρπάξει» τις μυρωδιές από το κρεμμύδι και λίγη από τη λιπαρότητα του ελαιόλαδου.

Το μεταφέρουμε σε ένα μπολ, το αφήνουμε για 3 με 4 λεπτά να κρυώσει και προσθέτουμε το ανθότυρο, το κουκουνάρι, το αλάτι, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Ανακατεύουμε ζωηρά ώστε να ενωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους.

Στρώνουμε σε μια λεία επιφάνεια τα τρία φύλλα κρούστας, τα οποία αλείφουμε με μπόλικο βούτυρο. Ακουμπάμε απαλά και αέρινα τα άλλα δύο φύλλα, βουτυρώνουμε και απλώνουμε κατά μήκος τη γέμιση με το σπανάκι. Διπλώνουμε και γυρίζουμε προσεκτικά, κάνοντας ένα ωραίο χαλαρό ρολό. Το τοποθετούμε σε ένα ελαφρώς λαδωμένο ταψί, το ραντίζουμε με λίγο βούτυρο και το ψήνουμε στους 180°C για 30 με 35 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνειά του. Κόβουμε το ρολό αφού κρυώσει ελαφρώς.

Tip: Μπορείτε να αποθηκεύσετε το στρούντελ στην κατάψυξη όπως είναι ωμό, τυλιγμένο καλά με μεμβράνη. Όταν θέλετε να το ψήσετε το βάζετε κατευθείαν στο φούρνο, όπως είναι κατεψυγμένο, αφού το αλείψετε με βούτυρο. Ψήνετε στους 180°C για μια ώρα.

Πηγή: ikypros.com