



ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 20 ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 60 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 4/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 9

600gr σπανάκι
40gr/ 2 φρέσκα κρεμμύδια
130gr/ 1 πράσο
25gr/ 1/3 μάτσο άνηθο
50gr/ 1μάτσο καυκαλίθρες
5 κ.σ ελαιόλαδο
200gr φέτα
200gr ανθότυρο
350gr/ 3,5 χωριάτικα φύλλα ολικής
άλεσης
2 κ.γ σουσάμι
1 αυγό
½ κ.γ πιπέρι
1 κ.γ φρέσκια ρίγανη
½ κ.γ φρέσκο θυμάρι
Αλάτι, πιπέρι



ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

1. Πλένεις και ψιλοκόβεις τα λαχανικά
2. Σε μια κατσαρόλα προσθέτεις 2 κ.σ ελαιόλαδο, το πράσο, το κρεμμύδι, το σπανάκι το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύεις 5-6' μέχρι να μαραθούν
3. Στη συνέχεια στραγγίζεις το μείγμα, το μεταφέρεις σε ένα μπολ και προσθέτεις όλα τα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο, το φύλλο και το σουσάμι και ανακατεύεις καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα
4. Λαδώνεις με μια χαρτοπετσέτα το ταψί, προσθέτεις τα 3 φύλλα στο κάτω μέρος του ταψιού με 1 κ.γ ελαιόλαδο ανά φύλλο, τοποθετείς την γέμιση, γυρνάς προς τα μέσα τα φύλλα προσθέτεις το μισό φύλλο από πάνω και γυρνάς προς τα μέσα τις άκρες
5. Προσθέτεις από πάνω το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το σουσάμι και ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις για 45-60 λεπτά

KEEP
EAT
HEALTHY