

Delicias Griegas de Espinacas y Queso Feta

El queso feta es un queso de sabor intenso, salado y semi-graso (aporta 21g de grasa por cada 100g de queso), por ello se puede utilizar en las dietas de adelgazamiento en pequeña cantidad. La pasta filo muy utilizada en Grecia, es baja en grasa a diferencia del hojaldre (rico en grasas saturadas) por ello se seca rápidamente con el contacto con el aire. Debemos tenerla bien tapada y con todo preparado para cuando vayamos a realizar esta receta. Estas delicias las podemos servir como aperitivo no aportando una cantidad excesiva de calorías.

INGREDIENTES:

- 4 Hojas de pasta filo
- 500g Espinacas cortadas
- 75g Queso Feta
- 1 Cucharada cebolla o ajo en polvo
- 1 Cucharada comino molido
- 2 Cucharadas aceite de oliva

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°.
2. Hervir las espinacas 3 minutos y escurrirlas bien (presionándolas con las manos para retirar el máximo de líquido).
3. Agregar a las espinacas las especias (comino y cebolla) y el queso feta desmenuzado. Distribuir de forma homogénea.
4. Destapar las hojas de pasta filo y cortarlas en cuatro rectángulos cada una. Volver a tapar (con un paño o meter dentro de una bolsa de plástico cerrada) secar de una en una para rellenar.
5. Repartir la mezcla de espinacas en ocho partes.
6. Sacar una hoja, extender en el centro las espinacas como una canelón dejando al menos un dedo hasta el margen. Enrollar metiendo los extremos y repetir la operación con otra hoja. Colocar en la bandeja de horno y pincelar con aceite.
7. Repetir la operación hasta obtener las ocho delicias.
8. Introducir en el horno a 200° unos 15 -20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.