Tunezyjskie briki

Według tradycyjnego przepisu te małe pierożki smaży się w głębokim oleju, ale my upieczemy je, żeby były mniej tłuste. Doskonale nadają się one na lunch lub piknik, podawane z salsą pomidorową lub jogurtem z dodatkiem mięty oraz z sałatą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g tuńczyka w zalewie, starannie odsączonego
100 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i odsączonego
5 cebulek dymek, posiekanych
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
3 łyżki świeżej mięty, posiekanej
2 średnie marchewki, starte
120 g ugotowanego dzikiego ryżu (lub 40 g nieugotowanego)
1 jajko, roztrzepane
skórka z 1 cytryny
12 płatów ciasta filo (ok. 150 g)
3 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki sezamu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Wymieszać tuńczyka ze szpinakiem, cebulą dymką, natką pietruszki, miętą, marchewką, ryżem, jajkiem i skórką z cytryny. Doprawić dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu.

2) Wyjąć 2 płaty ciasta filo (resztę trzymać pod przykryciem). Ułożyć jeden z nich płasko na blacie, posmarować odrobiną oleju i przykryć drugim płatem. Przekroić wzdłuż na pół na 2 paski o wymiarach 9 x 30 cm. Można też użyć 6 grubszych płatów ciasta filo i pokroić je na podobnej wielkości paski. Warstw grubszego ciasta nie trzeba łączyć.

3) Ułożyć kopiastą łyżkę nadzienia na końcu jednego paska. Zawinąć róg ciasta na drugą stronę nad nadzieniem. Składać ciasto w taki sam sposób aż do końca paska, żeby powstał trójkątny pierożek. Nasmarować koniec paska olejem i zakleić pierożek. W taki sam sposób przygotować 11 pozostałych pierożków.

4) Ułożyć pierożki na 2 blachach teflonowych. Posmarować resztą oleju i posypać sezamem. Piec 15–18 minut, aż przyrumienią się i nieco stwardnieją. Podawać na zimno lub gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 369 kcal, 19 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 42 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 4 g błonnika, 460 mg sodu, 136 g warzyw

Źródło zdjęcia: Shutterstock