fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Banica z serem feta bez cukru - przepis

Pod złotą powierzchnią filo kryje się wilgotne nadzienie z fety, jogurtu i jajek. Zwijanie kolejnych wałków wokół środka tworzy spiralę. Banica jest wytrawna i najlepiej smakuje jeszcze ciepła.

Czas przygotowania: 20 minut

Czas całkowity: 45 minut

Porcje: 6-8 porcji

Składniki

- 250 g naturalnego jogurtu greckiego
- 2 duże jajka
- 200 g odsączonego sera feta
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 6-8 arkuszy ciasta filo
- 55 g niesolonego masła, roztopionego
- masło lub olej do natłuszczenia formy

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. Natłuść okrągłą formę masłem lub olejem.
3. Pokrusz odsączoną fetę. Dokładnie połącz z jogurtem, jajkami i sodą. Odstaw.
4. Rozłóż arkusz filo na czystym blacie, szerszym bokiem do siebie. Posmaruj roztopionym masłem.
5. Nałóż trochę farszu, lekko rozprowadź. Zwijaj w wałek od bliższego brzegu.
6. Zwiń wałek w ślimak i umieść pośrodku formy.
7. Pozostałe arkusze posmaruj, napełnij i zwiń identycznie. Układaj wokół środka, aż wypełnią formę.
8. Polej resztą masła. Piecz w 175°C około 25 minut, aż banica wyrośnie i zezłoci się.
9. Wyjmij i lekko przestudź przed krojeniem.

Uwagi

Uwaga: Autorka używa formy o średnicy 23 cm; porcję składników można podwoić.

Uwaga: Farszu nakładaj niewiele, nie na całą powierzchnię. Delikatnego filo nie dociskaj podczas zwijania.

Uwaga: Przy pierwszej próbie wybierz niższą półkę; przedłuż pieczenie, jeśli wierzch nie jest złoty i wyrośnięty.

Źródło przepisu: https://www.happyfoodstube.com/banitsa-traditional-bulgarian-food/