Burek a pita - balkánské speciality

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: **12**

369 kalorií , **0 g** cukrů , **41 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Hana Kubicová

Odkaz: https://srecepty.cz/burek-a-pita-balkanske-speciality

Příprava

Listové těsto necháme rozmrznout, rozdělíme ho na tři díly a ty pak vyválíme na tenké pláty. Těsto pokapeme olejem a posypeme rozdrobeným balkánským sýrem. Pokud těsto rolujeme jako na štrúdl, připravujeme tak balkánskou specialitu - tzv. burek. Pokud těsto rozprostřeme na plech, pokapeme olejem, posypeme sýrem a poté znovu překryjeme dalším plátem těsta, připravujeme balkánskou specialitu - tzv. pitu. Nakonec těsto znovu pokapeme olejem. Dáme péct do rozpálené trouby na 20-30 minut.

Tip k receptu

Kromě sýrové směsi můžeme připravit i směs špenátovou - 20 dkg čerstvého nahrubo nasekaného špenátu, 1 vejce a kelímek bílého jogurtu. Můžeme připravit i masovou směs - 20 dkg mletého masa, které dle chuti osolíme a opepříme. Podáváme s kefírem nebo s tekutým jogurtem.

Ingredience

- 1 balení balkánského sýru
- 1 balení listového těsta
- 6 lžic olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod