

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

Φέτα με Μέλι και Σησάμι



- 10 λεπτά προετοιμασίας και 10 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4

Μερίδα/ες

Το σησάμι (σουσάμι) θεωρείται ένα από τα αρχαιότερα καλλιεργούμενα φυτά. Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι άλεθαν τους σπόρους του και το χρησιμοποιούσαν ως αλεύρι. Οι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν σησαμέλαιο για την παρασκευή σινικής μελάνης, ενώ οι Ρωμαίοι το ανακάτευαν με κύμινο και την κρέμα που δημιουργούνταν την χρησιμοποιούσαν στο ψωμί. Η γεύση του σουσαμιού είναι ήπια και μοιάζει με εκείνη του καρυδιού. Στην Ελλάδα το σουσάμι χρησιμοποιείται σε πολλές παραδοσιακές παρασκευές όπως είναι το κουλούρι Θεσσαλονίκης, το παστέλι και η λαγάνα.

Συστατικά

Κατάλληλη για χορτοφάγους

- 4 κομμάτια φέτα των 100 γρ. πάχους περίπου μισό εκατοστό το καθένα
- 4 φύλλα κρούστας
- 4 κ.σ. θυμαρίσιο μέλι
- 2 κ.γλ. σησάμι Ήλιος, ελαφρά καβουρδισμένο
- 1 ασπράδι αυγού
- 125 ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1.

Βάζουμε ένα φύλλο κρούστας μπροστά μας με την μικρή πλευρά προς το μέρος μας. Τοποθετούμε ένα κομμάτι φέτας κατά μήκος της μικρής πλευράς του φύλλου αφήνοντας απόσταση 2 εκ. από την κάθε πλαϊνή πλευρά. Αλείφουμε με λίγο ασπράδι τις άκρες του φύλλου. Τυλίγουμε πάνω από τη φέτα τις πλαϊνές πλευρές του φύλλου και μετά τυλίγουμε τη φέτα κατά μήκος του φύλλου για να σχηματίσουμε ένα φακελάκι. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα κομμάτια φέτας.

2.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι. Μόλις ζεσταθεί τοποθετούμε τα φακελάκια της φέτας στο λάδι με το κλείσιμο προς τα κάτω. Τα γυρίζουμε με σπάτουλα (όχι με πιρούνι, επειδή δεν θέλουμε να τα τρυπήσουμε) κάθε 30 δευτερόλεπτα περίπου, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα από όλες τις πλευρές. Όταν ετοιμαστούν, τα βάζουμε για λίγα λεπτά σε ένα χαρτί κουζίνας. Σερβίρουμε σε πιάτα περιχύνοντάς τα με το θυμαρίσιο μέλι και πασπαλίζοντας με το σησάμι.

Σχετικά προϊόντα

[Σησάμι](#)



Το σησάμι, όπως το αλάτι και το πιπέρι είναι απο αυτά τα υλικά που δεν μπορούμε να αποχωριστούμε. Χαρίζοντας τραγανή και γεμάτη γεύση, βρίσκει το δρόμο του σε πολλά πιάτα που αγαπάμε. Ο σπόρος από σουσάμι έχει υψηλό επίπεδο περιεχομένου σε έλαιο. Αποτελεί ένα κοινό συστατικό σε κουζίνες σε όλο τον ...

...περισσότερα