

בצק פילו ממולא בגבינת ריקוטה , ענבים ואגוזים

פילו הוא מענה נהדר לביס מתוק קראנצ'י המכיל קלוריות מועטות יחסית . אפשר למלא בפירות שונים , שילוב של אגוזים שונים , גבינות מלוחות עם מתוקות כמו במאפה האלים היווני . יש בצק פילו מצונן במקררים או קפוא . יש להתייחס להוראות השימוש /ההפשרה לפי הוראות היצרן . בצק הפילו ללא שומן ומצריך שימון כדי לעבוד אתו . כדי לשמן כל עלה מתיזים שמן על כל עלה מבקבוק ובמידת הצורך מברישים לספיגה אחידה . פה בחרתי בענבים , אפשר משני צבעים וללא גרעינים . הענבים יתנו טעם מתוק והשימוש בסוכר הוא מופחת . בנוסף לענבים יש נוגדי חמצון וסיבים תזונתיים רבים. הענבים הסגולים מכילים אנטוציאנינים , פיגמנט בצמח הנותן את הצבע הסגול ומשמש כנוגד חמצון המסייע בעיקר לבריאות הלב וכלי דם ותרכובות טבעיות נוספות המצומח – פוליפנולים וביניהם קוורצטין המסייעים למערכת החיסון . במידה ורוצים המתקה נוספת למנה אפשר לפזר מעט אבקת סוכר בעזרת מסננת מעל המאפה לפני ההגשה . כפית אבקת סוכר – 6 גרם 24 קלוריות . מתכון ל 8 מנות 4 עלי פילו חצויים .

ערכים תזונתיים למנה : כ 85 קלוריות ו 6.5 גרם חלבון

רכיבים :

4 עלי פילו

1 גביע – 250 גרם גבינת ריקוטה 5%

2 כפות- 80 גרם גבינה לבנה למריחה 5%

24 ענבים ירוקים או סגולים (אני אוהבת לשלב) שטופים

וחצויים

שמן זית או קנולה בבקבוק להתזה לשימון נייר אפיה ועלים

2 ביצים

1 כף סוכר

2 שקיות ממתיק

2 כפיות וניל

1 כפית קינמון

1 כף גרד לימון

אופן ההכנה :

במחבת מחוממת, ממיסים סוכר , מוסיפים ענבים חצויים עם קינמון ומערבבים כ5 דקות ומצננים בקערה מערבבים גבינות עם ממתיק , גרד לימון ווניל מערבבים וטועמים . (במידת הצורך מוסיפים עוד מעט ממתיק לזכור שיש ענבים עם סוכר במלית) מוסיפים את הביצים לגבינות ומערבבים היטב מחממים תנור ל180 מעלות, מכינים תבנית תנור עם נייר אפיה משומן , לוקחים עלה פילו מניחים אותו לרוחבו ומשמנים משאירים שוליים הקרובים אלינו לכיסוי המלית ובצורה שווה יוצקים לרוחב העלה רבע מהמלית . מפזרים על כל עלה 12 חצאי ענבים באופן שווה לאורך הפס יוצקים בעזרת כפית , מעט מנוזלי הענבים . סוגרים מעל את השוליים הקרובים ומגלגלים בזהירות . מרססים בשמן את העלה ומניחים על נייר האפייה חוזרים על הפעולה עם שאר העלים . אופים כ 20 עד 25 דקות בתנור עד שהבצק שחום אך לא מדיי . חוצים כל עלה ל 2 מנות ומגישים חמים .

