

## Spinazie en Feta Bourekas



Benodigde tijd

Vorbereiding: 25 minuten

Bakken: 25 minuten



goed voor 8 porties.

### Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 5 ons verse fijngesneden spinazie
- 1 ons fijn gehakte sjalotjes
- 1 fijngehakt knoflookteentje (of 2 kleine) garlic
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper

- 8 vellen ontdooid bladerdeeg (of vers in porties gesneden)
- 1 ons feta
- 1 ons ricotta
- 1 losgeklopt ei
- 1 eetlepel sesamzaad

### **Bereidingswijze**

1. Verwarm de oven voor tot 200° (180° heteluchtoven). Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg spinazie, sjalotjes en knoflook toe; bak en roer tot de spinazie geslonken is, ongeveer in 2 tot 3 minuten. Haal van het vuur; giet overtollig water af. Roer zout en peper erdoor en zet opzij om af te koelen tot kamertemperatuur.
2. Gebruik de ontdooid vellen bladerdeeg of snij het verse bladerdeeg in 8 porties. Leg het bladerdeeg op een licht met bloem bestoven oppervlak. Meng feta en ricotta in een kleine kom en roer dan het spinaziemengsel erdoor. Schep de vulling diagonaal over de helft van elk vierkant tot op ruim 1 centimeter van de randen. Bestrijk de randen van het deeg met ei. Vouw 1 hoek over de vulling naar de tegenoverliggende hoek en vorm een driehoek; druk de randen aan met een vork om ze af te dichten. Leg ze op met bakpapier beklede bakplaten. Bestrijk het resterende ei over het gebak; bestrooi met het sesamzaad. Bak tot ze goudbruin zijn in 25 tot 30 minuten.

De ongebakken bourekas kunnen ingevroren worden. Om ze af te bakken verleng je de tijd tot ongeveer 30 tot 35 minuten. Dek ze af met aluminiumfolie als ze te bruin dreigen te worden.

### **Voedingswaarde**

1 boureka: 383 calorieën, 21g vet (waarvan 6g verzadigd vet, 635mg zout, 39g koolhydraten, 6g voedingsvezels, 9g eiwit.