Gozleme de Espinacas y Feta

Sirve:

8 gozlemes

Pieza:

large mixing bowl
Valora:

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El gozleme es un simple plato de comida callejera que se prepara de forma diferente en cada pueblo de Turquía. Una masa suave se amasa fina como el papel con un rodillo. El gozleme se cocina como un pan plano, pero muy a menudo se rellena con una variedad de rellenos salados y dulces. Cada persona puede pedir su relleno y ver como preparan su pedido de Gozleme. Enrollado, plegado en forma rectangular o doblado en un medio círculo, es un aperitivo o una comida para llevar sabrosa y barata.

1 cucharadita de azúcar o miel (4 g)
1 ½ tazas de agua, a temperatura ambiente (360 ml)
1 ¼ onzas de levadura seca (35 g)
4 ¼ tazas de harina para todo uso, o mezclada con harina integral (672 g)
2 ½ cucharaditas de sal (15 g)
harina extra para amasar
2 onzas o 1 manojo pequeño de espinacas frescas, picadas (57 g)
½ libra de

queso feta o queso de cabra, desmenuzado
(227
g)

Preparación :

1. Pon el azúcar y el agua en un bol y espolvorea la levadura por encima. Deja reposar aproximadamente 10 minutos hasta que la levadura comience a hacer burbujas y activarse.
2. Añade la harina y la sal lentamente, removiendo hasta que se mezcle y empiece a formarse una bola. La masa debe quedar suave, pero no pegajosa.
3. Pon la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amasa con las palmas de las manos hasta que quede suave, añadiendo una ligera capa de harina durante el proceso de amasado, si es necesario.
4. Cubre la masa con un paño húmedo y deja reposar durante 1 - 2 horas, hasta que doble su tamaño.
5. Corta la masa en 8 trozos y amasa cada trozo en un círculo muy fino de 10 pulgadas (25 cm), espolvoreando la superficie de trabajo con harina si es necesario, para evitar que la masa se pegue.
6. Espolvorea un octavo de las espinacas picadas y aproximadamente 2 cucharadas (19g) de queso feta desmenuzado en una mitad del círculo de masa. Dobla la otra mitad de la masa sobre el relleno y aprieta los extremos con los dedos para sellar. Pasa suavemente el rodillo sobre el gozleme para deshacer las bolsas de aire.
7. Precalienta la plancha a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon un gozleme en la plancha y cocina 2 - 3 minutos por cada lado, hasta que se dore. Mueve la sartén de vez en cuando para un dorado uniforme y evitar que el gozleme se pegue.
8. Sirve el gozleme caliente o templado.

Consejos:

- La masa básica a veces se prepara sin levadura o añadiendo yogur. Si preparas la masa sin levadura, deja reposar toda la noche para obtener una masa suave y más flexible.
- Sustituye las espinacas por acelgas.
- Rellenos populares: espinacas, queso feta de leche de oveja, patata, queso de leche de vaca, carne picada de cordero, setas variadas, pimientos y otras verduras, pescados y mariscos ahumados y rellenos dulces.
- Amasar la masa muy fina requiere práctica. No te desanimes si no puedes conseguir hacerla tan fina como el papel, tardará un minuto o más en cocinarse pero estará deliciosa.

Información nutricional por ración

Calorías: 333
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 4g
Colesterol: 25mg
Sodio: 763mg
Carbohidratos: 54g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 2g
Proteína: 13g