



### FAGOTTINI DI PASTA FILLO E PEPERONI

La pasta fillo, sottile e croccante, avvolge una farcia ai peperoni molto aromatica: ogni boccone vi regalerà una combinazione di sapori avvolgenti e una texture irresistibile.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 100 grammi di pasta Fillo (Elakis) (circa 4 fogli)
- 60 grammi di feta (meglio se in versione light)
- 60 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 1 unità grandi di cipolla, cruda o 3 cipollotti
- 3 rametti di timo
- q.b di menta, fresca (facoltativo)
- q.b di sale da cucina e pepe
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mondate i peperoni, tagliateli a metà per il lungo e affettateli sottilissimi con una mandolina. Affettate sottilmente anche i cipollotti, quindi tritate la menta e il timo.
- 2° Mettete a dorare in una padella i cipollotti con 2-3 cucchiaini d'olio, poi, aggiungete i peperoni e rosolateli per 5 minuti. A questo punto riducete la fiamma, unite il trito di menta e timo, salate e continuate la cottura per altri 10 minuti. Una volta raffreddati, mescolate i peperoni con la ricotta e la feta in tocchetti. Quindi dividete la farcia ottenuta in 4 parti uguali (una per ogni fagottino).
- 3° Preparate 4 fagottini in questo modo. Stendete un foglio di pasta fillo sulla spianatoia, spennellatene d'olio la superficie e ripartitela, solo idealmente, prima a metà per lungo, poi ogni metà in 3 quadrati e ogni quadrato in 2 triangoli. Stendete la farcia sulla porzione triangolare superiore del quadrato che si trova in basso a destra. Ora ripiegate il foglio su se stesso per il lungo, spennellate d'olio e ripiegate il margine triangolare vuoto sul triangolo di pasta imbottito, ripiegate più volte il triangolo su se stesso spennellando sempre la superficie, fino a ottenere un fagottino triangolare a più strati di pasta. Proseguite nello stesso modo e ricavate gli altri 3 fagottini.
- 4° Spennellate con poco olio i fagottini su entrambi i lati, poi disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 180 Å°C per 18-20 minuti. Sono buoni sia caldi che freddi.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (141 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	181 kcal	9 %
PROTEINE	5 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	16 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	5 g	7 g	8 %
LIPIDI	5 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	225 mg	318 mg	13 %