
22.1 Η άσκηση ως τρόπος ζωής

Υλικά

- ✓ 5 ποτήρια νερό
- ✓ $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι του καφέ ηλιέλαιο ή λάδι καρύδας
- ✓ 2 ποτήρια νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι νερού σιμιγδάλι ψιλό
- ✓ 2 βανίλιες ή 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα πορτοκαλιού
- ✓ 1 πακέτο φύλλο σφολιάτας

Για το γαρνίρισμα

ζάχαρη άχνη και κανέλα



Συνταγή για νηστήσιμη μπουγάτσα

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους ρίχνουμε το νερό και το αφήνουμε να ζεσταθεί. Πριν πάρει βράση, προσθέτουμε το λάδι της επιλογής μας και τη ζάχαρη. Αφού ανακατέψουμε καλά, προσθέτουμε το σιμιγδάλι. Ανακατεύουμε συνεχώς με σύρμα κουζίνας μέχρι να σχηματιστεί μια πηχτή κρέμα, προσέχοντας να μη σβολιάσει.

Τέλος, ρίχνουμε τις βανίλιες ή το ξύσμα, για να αρωματιστεί η κρέμα και την αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σε ταψί, το οποίο έχουμε προηγουμένως αλείψει με λίγο λάδι, τοποθετούμε το ένα φύλλο σφολιάτας. Στη συνέχεια, απλώνουμε την κρέμα ομοιόμορφα και σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο.

Η μπουγάτσα μας είναι έτοιμη για ψήσιμο!

Την ψήνουμε στους 180°C για περίπου 30–40 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά το φύλλο, πάνω και κάτω. Μόλις ψηθεί, την αφήνουμε να κρυώσει και, αφού τη γαρνίρουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα, τη σερβίρουμε!

Καλή όρεξη!