

5 Μαρτίου 2020

ΣΥΝΤΑΓΕΣ 05.03.2020 : 01:51

Χορτόπιτα με αφράτο φύλλο



Φωτογραφία: ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Ετικέτες: [Ζύμες / Πίτες / Τάρτες](#) , [Χόρτα](#) , [Νηστήσιμα](#) , [Συνταγές](#) , [Σπανάκι](#)

Προετοιμασία: 30' **Αναμονή:** τουλάχιστον 1 ώρα **Ψήσιμο:** 45' - 1 ώρα

Υλικά για 10 κομμάτια

Για το φύλλο

- 1/2 κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 φλιτζ. τσαγιού μπίρα
- 8 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι

Για τη γέμιση

- 700 γρ. χόρτα για πίτα, καθαρισμένα (δηλαδή, περίπου 1 κιλό ακαθάριστα), όπως σπανάκι, σέσκουλα, λάπαθα, καυκαλήθρες, τσουκνίδες, κρεμμυδάκια, μαιντανό, άνηθο και ό,τι άλλο έχουμε (Θα τα βρείτε σε καλές λαϊκές αγορές, στην Κεντρική Αγορά αλλά και σε καλά σούπερ μάρκετ. Επίσης, μη διστάσετε να τα παραγγείλετε στον μανάβη σας. Αν παρ' όλα αυτά δεν βρείτε ένα είδος, μπορείτε να βάλετε μεγαλύτερη ποσότητα από κάποιο από τα άλλα χόρτα)
- αλάτι
- 1 κουτ. σούπας άσπρο ρύζι
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο + 1 επιπλέον για το ταψί

Διαδικασία

Πλένουμε καλά τα χόρτα και τα αφήνουμε να στραγγίξουν όσο γίνεται καλύτερα.

Φύλλο: Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να γίνουν ένα ενιαίο ζυμάρι. Το κάνουμε μπάλα, την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε για τουλάχιστον 1 ώρα κατά μέρος.

Γέμιση: Ψιλοκόβουμε τα χόρτα, τα βάζουμε σε μια λεκάνη, ρίχνουμε αλάτι και τα τρίβουμε καλά να «πέσουν», να μειωθεί ο όγκος τους. Τα αφήνουμε να στραγγίξουν από τα περίσσια υγρά και εν συνεχεία τα ανακατεύουμε με το ρύζι και το ελαιόλαδο.

Πίτα: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Αλείφουμε το ταψάκι με τη 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο. Χωρίζουμε τη ζύμη του φύλλου σε δύο κομμάτια, έτσι ώστε το ένα κομμάτι να έχει μέγεθος όσο το 1/3 του άλλου κομματιού: το μεγάλο κομμάτι ζύμης θα καλύψει τον πυθμένα και τα τοιχώματα του ταψιού και το άλλο κομμάτι, το μικρό, θα καλύψει τη γέμιση.

Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια πιέζουμε με τα χέρια μας το μεγάλο κομμάτι ζύμης να γίνει πλακέ. Αν κολλάει στα χέρια, πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι, όχι όμως πολύ, για να μη σκληρύνει το φύλλο. Το βάζουμε στο ταψάκι και πιέζουμε με τα χέρια να καλύψει τον πάτο και τα πλάγια του ταψιού. Απλώνουμε πάνω στη ζύμη τα χόρτα.

Ανοίγουμε με τα χέρια το μικρότερο κομμάτι της ζύμης, να γίνει τόσο μεγάλο όσο ακριβώς το ταψάκι. Το βάζουμε προσεκτικά πάνω από τη γέμιση. Γυρίζουμε προς τα μέσα τις άκρες του φύλλου που εξέχουν από τα πλάγια του ταψιού και πιέζουμε λίγο με το πιρούνι να κολλήσουν στο φύλλο της επιφάνειας.

Κάνουμε 3 - 4 τρύπες με το πιρούνι στην επιφάνεια της πίτας και την ψήνουμε περίπου για 45 λεπτά έως 1 ώρα, σε χαμηλό ράφι, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια, αλλά να έχει ψηθεί καλά και το κάτω φύλλο.

Ανασηκώνουμε με μια σπάτουλα την πίτα, να δούμε αν όντως ψήθηκε από κάτω - αν όχι, ανάβουμε μόνο την κάτω αντίσταση και ψήνουμε για λίγα λεπτά ακόμη.

Περισσότερες συνταγές στο www.gastronomos.gr (<http://gastronomos.gr>)

-

Δεν τυπώσω. Πωστήσατε το προϊόν.