

Εντυπωσιακή πίτα λαχανικών με τυρί και



Μια πολύ νόστιμη και χορταστική συνταγή. Θερμιδικά θα μπορούσε να αποτελέσει από ένα βραδινό μέχρι και πλήρες γεύμα, ανάλογα με την ποσότητα που θα καταναλώσουμε.

Υλικά

500 γρ ανάμικτα κίτρινα τυριά χαμηλών λιπαρών (π.χ. Gouda, ρεγγάτο, τσένταρ)

1 μέτριο καρότο

1 πιπεριά φλωρίνης

1 μικρό κρεμμύδι ξερό

3 αυγά

1 γιαούρτι στραγγιστό χαμηλών λιπαρών

1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κουταλάκια του γλυκού baking powder

50 γρ μαργαρίνη

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά και τα κόβουμε σε λωρίδες. Καθαρίζουμε το καρότο και το κόβουμε σε ροδέλες. Τοποθετούμε τα λαχανικά σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και τα βάζουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς για περίπου 20 λεπτά. Τρίβουμε τα τυριά από χοντρό τρίφτη, προσθέτουμε τα αυγά καλά χτυπημένα και στη συνέχεια ρίχνουμε το γιαούρτι. Αφού ανακατέψουμε καλά, προσθέτουμε το αλεύρι μαζί με το baking powder. Τελευταία ρίχνουμε τη μαργαρίνη την οποία έχουμε ζεστάνει ελαφρά ώστε να είναι πολύ μαλακή και να αναμιχθεί καλά με το μίγμα μας και τα ψητά λαχανικά. Λαδώνουμε καλά ένα ταψί ή πυρέξ με ελαιόλαδο, ρίχνουμε μέσα το μίγμα της πίτας και ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.

Πηγή: neadiatrofis.gr