

15 Δεκεμβρίου 2014

Σπιτική γλυκιά κολοκυθόπιτα με κίτωνα



Μια

πολύ υγιεινή επιλογή για γλυκό, για μικρούς και μεγάλες. Πλούσια σε καλά λιπαρά, φυτικές ίνες και πολλές βιταμίνες.

Υλικά

400γρ κίτρινη κολοκύθα καθαρισμένη και κομμένη σε μέτρια κομμάτια

½ φλιτζάνι μαύρο ρούμι

1/2 φλιτζάνι σταφίδες

½ φλιτζάνι χονδροσπασμένα καρύδια

2 κουταλάκια του γλυκού κανέλλα

½ κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

1 φλιτζάνι του τσαγιού νιφάδες βρώμης

1 πακέτο έτοιμο φύλλο χωριάτικο

Άχνη ζάχαρη και κανέλλα για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε την κολοκύθα, το ρούμι, τις σταφίδες, την κανέλλα, το μοσχοκάρυδο και τη ζάχαρη. Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά μέχρι να ελαχιστοποιηθούν τα υγρά. Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα καρύδια και τις νιφάδες βρώμης. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη. Αλείφουμε τον πυθμένα ενός ταψιού με ελαιόλαδο και απλώνουμε το ένα φύλλο. Προσθέτουμε τη γέμιση της κολοκύθας και από πάνω τοποθετούμε και το άλλο φύλλο. Λαδώνουμε καλά το φύλλο με ελαιόλαδο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει καλά. Βγάζουμε από το φούρνο, αφήνουμε λίγο να κρυώσει και κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Σερβίρουμε αφού το πασπαλίσουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλλα.

Πηγή: neadiatrofis.gr