

28 Μαρτίου 2016

Χορτόπιτα με καρύδια, νηστίσιμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





photo: Κική Τριανταφύλλη

Τα καρύδια είναι εξαιρετικά θρεπτικά, χορταστικά, έχουν επίσης μια βαθιά νοστιμιά. Αν προσθέσεις, λοιπόν, λίγη τριμμένη καρυδόψιχα σε μια νηστίσιμη χορτόπιτα σε κρατάει πολύ περισσότερο από ό,τι αν είναι σκέτη εντελώς μόνο με φύλλο, χόρτα και λάδι. Είναι μια πίτα που την συνηθίζουμε στο σπίτι μας την περίοδο της Σαρακοστής και το καλοκαίρι πριν από το Δεκαπέντεύγουστο. Γίνεται με χόρτα που υπάρχουν στα χωράφια ή στην αγορά ανάλογα με τις εποχές. Η γιαγιά μου η Κωστάντω μάλιστα, που νήστευε με τρόπο σκληροπυρηνικό, κάθε Μεγάλη Παρασκευή (δεν τρώνε ούτε λάδι εκείνη την ημέρα) την έφτιαχνε αλάδωτη. Γιατί αρκεί το καρυδέλαιο για να τη νοστιμίσει. Επιβεβαιώνω.

Υλικά

- **10 φύλλα ανοιγμένα**
- **1 ½ κιλό πράσα**
- **½ κιλό σέσκουλα**
- **1 φλ. ελαιόλαδο**
- **1 φλ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη**

Πλένουμε καλά τα πράσα (βάζουμε και το άσπρο και το τρυφερό πράσινο μέρος τους) και τα χόρτα, τα ψιλοκόβουμε και τα αλατίζουμε. Τα αφήνουμε σε μια λεκάνη να μαραθούν, μετά τα ξεπλένουμε καλά και τα αφήνουμε στο σουρωτήρι.

Τα στίβουμε καλά με το χέρι, τα βάζουμε σε άλλη λεκάνη μαζί με το λάδι και την τριμμένη καρυδόπιχα και ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε το ταψί, απλώνουμε το πρώτο φύλλο και το σουρώνουμε να καλύψει την επιφάνεια χωρίς να περισσεύει γύρω γύρω.

Σκορπίζουμε λίγη γέμιση και συνεχίζουμε με φύλλο-γέμιση εναλλάξ. Στο τελευταίο φύλλο πάνω πάνω ρίχνουμε μόνο λίγο λάδι. Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο με αέρα, στους 180 βαθμούς, για μία ώρα.

της Κικής Τριανταφύλλη

Πηγή: bostanistas.gr