

30 Μαρτίου 2016

Ταχινόπιτες: νόστιμες και νηστίσιμες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





photo: foodreporter.fr

Τι να πει κανείς για το ταχίνι; Θρεπτικό και ωφέλιμο για μικρούς και μεγάλους. Εξαιρετικό συστατικό για γλυκές και αλμυρές συνταγές, εύκολες και λίγο πιο δύσκολες καμιά φορά. Μπορεί να γίνει σούπα, μπορεί να γίνει και σάλτσα με λαχανικά για τα μακαρόνια σας, σαν αυτή που φτιάχνει η εξαδέρφη μου, τώρα που νηστεύει, και που κάποια από τις επόμενες μέρες θα σας την πω. Ας έρθουμε όμως στις ταχινόπιτες γιατί ως γνωστό «το γοργόν και χάριν έχει» και εμείς έχουμε να ζυμώσουμε και να ανοίξουμε φύλλα, αν θέλουμε να γευτούμε αυτές τις νόστιμες πιτούλες.

Υλικά - Ζύμη

- **500 γραμμάρια αλεύρι**
- **1 φακελάκι μαγιά**
- **½ φλιτζάνι ζάχαρη**
- **1 ½ κ.γ κανέλα**
- **½ κ.γ. μαχλέπι και ½ κ.γ μαστίχα κοπανισμένα**
- **½ κ.γ αλάτι**
- **νερό χλιαρό όσο πάρει** (περίπου 1 και ½ φλιτζάνι)

Γέμιση

- **400 γραμμάρια ταχίνι**
- **1 φλιτζάνι ζάχαρη ή 2 κουταλιές μεγάλες μέλι**
- **1 και ½ κ.γ. κανέλα**

Εκτέλεση

Σε μια λεκάνη ρίχνω το αλεύρι και όλα τα υλικά της ζύμης. Προσθέτω λίγο - λίγο το νερό και ζυμώνω μέχρι η ζύμη να μην κολλά στα χέρια και να είναι μαλακή. Σκεπάζω τη λεκάνη με μεμβράνη τροφίμων και αφήνω σε ζεστό μέρος για περίπου μια ώρα - ίσως και λιγότερο - για να φουσκώσει το ζυμαράκι.

Στη συνέχεια χωρίζω τη ζύμη σε 7 - 10 μπάλες. Ανοίγω στρογγυλά φύλλα. Βάζω μια - δυο κουταλιές γέμιση σε κάθε φύλλο και την απλώνω να πάει παντού. Τυλίγω απαλά ρολό το φύλλο, το τεντώνω, το στρίβω και τυλίγω κυκλικά σαν σαλιγκάρι. Κρύβω την άκρη από κάτω και πιέζω απαλά με την παλάμη από πάνω για να πλατύνουν λίγο. Τοποθετώ σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και τις αφήνω στο γνωστό ζεστό μέρος μέχρι να φουσκώσουν.

Μόλις φουσκώσουν, τις ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου. Αν θέλουμε, αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και προχωράμε στις δοκιμές. Τρώγονται ευχάριστα και ζεστές και κρύες, με λίγο κανέλα και ζάχαρη άχνη από πάνω αλλά και σκέτες.

Σημείωση:

Μπορείτε να κοπανίσετε σε γουδί τη μαστίχα και το μαχλέπι αλλά αν δεν σας βρίσκειτε, βάλτε λίγο αλεύρι (1 κ. σούπας) μέσα στο γνωστό μιξερράκι της κουζίνας, ρίξτε μέσα τα μυρωδικά, χτυπήστε μέχρι να γίνουν σκόνη και προσθέστε το μυρωδάτο αλευράκι στη συνταγή σας. Επίσης, αν θέλετε, αλείψτε με ελάχιστο ελαιόλαδο την επιφάνεια της ζύμης πριν την βάλετε να φουσκώσει.

της Μαρίας Τσέκου

Πηγή: bostanistas.gr