

8 Νοεμβρίου 2016

## Πλαστός

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μία

**από τις ωραιότερες στιγμές της Ελληνικής κουζίνας, που μυρίζει παράδοση. Πίτα με φύλλο περίεργο. Εύκολη συνταγή, δοκιμάστε την όλοι!**

## **Υλικά Συνταγής**

•

### **Για τη ζύμη**

- 2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλ. καλαμποκάλευρο
- 1 φλ. σιμιγδάλι ψιλό
- 1 κ.γ. αλάτι
- ½ φλ. ελαιόλαδο
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 2-1/2 φλ. νερό (περίπου)

•

### **Για τη γέμιση**

- 500 gr. χόρτα (σπανάκι
- λάπαθα κ.λ.π)
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- 250 gr φέτα σκληρή θρυμματισμένη
- 2 αυγά χτυπημένα
- πιπέρι
- αλάτι
- ½ φλ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. τραχανάς (ή σιμιγδάλι)
- λίγο ελαιόλαδο για το ράντισμα της πίτας

## **Εκτέλεση**

**1.** Πλένουμε, στραγγίζουμε και ψιλοκόβουμε τα χόρτα. Τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε 5´- 10´ να ιδρώσουν. Τα στύβουμε καλά και τα βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τη φέτα, τα κρεμμύδια, το πράσο, τα μυρωδικά, τα αυγά, τον τραχανά, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

**2.** Σε μπολ βάζουμε τα αλεύρια, το σιμιγδάλι, το γιαούρτι, το λάδι, αλάτι και 2 φλιτζ. νερό, να γίνει πηχτός χυλός.

**3.** Σε λαδωμένο μεγάλο ρηχό ταψί στρώνουμε με το κουτάλι τα 2/3 του χυλού. Απλώνουμε πάνω τη γέμιση και απαλά την πατάμε με τα δάχτυλα. Στο χυλό που έχει απομείνει ρίχνουμε 1/2 φλιτζ. νερό και ανακατεύουμε να αραιώσει. Περιχύνουμε την πίτα. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 200οC για 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει καλά.

Είναι πολύ βασικό η πίτα σας να είναι πολύ λεπτή σε πάχος για να ξεροψηθεί και να γίνει τραγανό το φύλλο.

**Πηγή:** [argiro.gr](http://argiro.gr)