

17 Ιανουαρίου 2020

Χορτόπιτα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





Υλικά Συνταγής

1 πακέτο χωριάτικο φύλλο «κιχί» με αλεύρι ολικής άλεσης της alfa

3 πολύ τρυφερά πράσα

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

700 γραμ. διάφορα χόρτα ήμερα και άγρια όπως σπανάκι-σέσκουλα- λάπαθα - αγκιναράκια -τσουκνίδες κλπ

1 ματσάκι φρέσκα τρυφερά κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους

1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο (και τα κοτσανάκια του)

1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο

1 /2 ματσάκι καυκαλήθρες

1/2 ματσάκι μυρώνια

1/3 ματσάκι αγριομάραθο

1-2 κ.σ. αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

2 κ.σ. σιμιγδάλι (ή κομμένο ρύζι ή φρυγανιά ή αλεύρι ολικής ή καλαμποκάλευρο ή πλιγούρι ή νιφάδες βρώμης ή τραχανάς που είναι νηστίσιμος)

3/4 φλ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε και στραγγίζουμε όλα τα χόρτα που θα χρησιμοποιήσουμε στη νηστίσιμη χορτόπιτα. Άγρια και ήμερα, τα φρέσκα κρεμμύδια και τα μυρωδικά.

Τα αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν πολύ καλά. Αν έχετε μπολ με φυγόκεντρο, που στεγνώνετε τις σαλάτες, στεγνώστε εκεί καλά τα χόρτα και τα βότανα.

Σε ένα τηγάνι, με 3 κ.σ. από το συνολικό ελαιόλαδο, βάζουμε το ξερό κρεμμύδι και τα πράσα να μαραθούν μέχρι να γίνουν διάφανα, πάντα σε μέτρια φωτιά. Αφήνουμε να κρυώσουν. Κόβουμε όλα τα χόρτα σε μεγάλη λεκάνη και τα πασπαλίζουμε με το χοντρό αλάτι. Τα ανακατεύουμε και τα τρίβουμε με τα χέρια, ώστε να πέσει λίγο ο όγκος τους.

Τα αφήνουμε να σταθούν για 10-15 λεπτά και να μαραθούν.

Τα μαζεύουμε με τις χούφτες, αφήνοντας πίσω τα υγρά τους που δεν μας χρειάζονται. Τα βάζουμε σε καθαρό μπολ. Ρίχνουμε 1/4 φλ. από το συνολικό ελαιόλαδο στα χόρτα. Τρίβουμε πιπέρι και προσθέτουμε τα βότανα ψιλοκομμένα, καθώς και τα φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους. Τα ανακατεύουμε να λαδώσουν. Ρίχνουμε μέσα και τα σοταρισμένα κρεμμύδια και πράσα.

Προσθέτουμε το σιμιγδάλι (πλιγούρι, νιφάδες βρώμης, αλεύρι ή ό,τι από τα παραπάνω σας αρέσει) και ανακατεύουμε. Αυτά τα υλικά ρουφούν τα υγρά από τα χόρτα και στεγνώνουν τη γέμιση.

Στεγνή γέμιση σημαίνει τραγανή τέλεια χορτόπιτα.

Στήνουμε τη νηστίσιμη χορτόπιτα στο ταψί

Λαδώνουμε ένα ρηχό ταψί για πίτα, 40 ή 42 εκ. και στρώνουμε 3 φύλλα κιχί ολικής, ακτινωτά και ελαφρώς τσαλακωμένα.

Δεν ξεχνάμε κάθε φύλλο που στρώνουμε να το ραντίζουμε με λίγο από το ελαιόλαδο.

Στρώνουμε το τέταρτο φύλλο τσαλακωμένο. Αδειάζουμε μέσα τη γέμιση. Καλύπτουμε με τα υπόλοιπα 2 φύλλα, ελαφρώς τσαλακωμένα, ραντίζοντάς τα ένα ένα με ελαιόλαδο. Γυρίζουμε τις άκρες των φύλλων πάνω στην πίτα.

Χαράζουμε σε κομμάτια την επιφάνεια της χορτόπιτας. Ραντίζουμε με λίγο νερό και τέλος περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Προθερμαίνουμε καλά το φούρνο. Ψήνουμε στις αντιστάσεις, στην τελευταία κάτω σχάρα, στους 180 βαθμούς C για 1 ώρα.

Το τελευταίο 20λεπτο ψήνουμε μόνο στην κάτω αντίσταση, ώσπου να ροδίσει ολόγυρα η πίτα και να ξεκολλήσει από το ταψί. Όταν η χορτόπιτα κουνιέται ολόκληρη μέσα στο ταψί είναι έτοιμη.

Την αφήνουμε να σταθεί για 15 λεπτά και να τραβήξει τα υγρά της.

Πηγή: argiro.gr