

1 Αυγούστου 2023

Κολοκυθόπιτα νηστίσιμη (χωρίς ζάχαρη)

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





Υλικά:

½ κιλό φύλλα

1 κιλό κολοκύθια (μεγάλα)

1 φλυτζάνι του τσαγιού χοντροτριμμένη καρυδόψυχα

Ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων

1-2 φλυτζάνια του καφέ ρύζι γλασσε χοντροκοπανισμένο ή σιμιγδάλι χοντρό

Λίγο αλάτι

Λίγο σουσάμι (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Ξύνουμε τα κολοκύθια, τα τρίβουμε και τα βάζουμε σε μια λεκάνη. Τα αλατίζουμε, τα αφήνουμε για λίγα λεπτά και μετά τα στύβουμε. Ανακατεύουμε το ρύζι ή το σιμιγδάλι με τα κολοκύθια. Κατόπιν αλείφουμε με λάδι ένα μέτριο ταψί. Στρώνουμε το πρώτο φύλλο. Αλείφουμε πάλι με λάδι και σκορπάμε λίγα καρύδια. Επαναλαμβάνουμε και στο δεύτερο φύλλο το ίδιο. Κατσαρώνουμε το τρίτο, σκορπίζουμε κολοκύθι, ρίχνουμε και λίγο λάδι. Απλώνουμε άλλο ένα φύλλο κατσαρώνοντάς το και σκορπάμε πάλι κολοκύθι και λάδι. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο για τρίτη φορά ρίχνοντας το υπόλοιπο του κολοκυθιού. Στα επόμενα τρία ή τέσσερα φύλλα αλείφουμε λάδι και σκορπάμε καρύδι. Στα δύο τελευταία δεν ρίχνουμε καρύδι, ρίχνουμε μόνο λάδι και ψεκάζουμε με λίγο νερό. Προαιρετικά

πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε στους 180-200 βαθμούς για τρία τέταρτα ή μία ώρα. Όταν βγάλουμε το ταψί από τον φούρνο το σκεπάζουμε λίγο για να μαλακώσουν τα φύλλα και κόβουμε τα κομμάτια.

Πηγή: monastiriaka.gr