

# Σφακιανές πίτες (Κρήτη) | Βήμα βήμα



Οι σφακιανές πίτες εκτός από παραδοσιακή συνταγή είναι νοστιμότατη και για αυτό και εμείς δεν παραλείπουμε να σας την δείξουμε βήμα βήμα μιας και είναι από τις πιο ιδιαίτερες και γευστικές συνταγές της κρητικής κουζίνας. Η σφακιανή πίτα, όπως αναδεικνύει και η ονομασία της είναι γέννημα θρέμα των Σφακιών. Η σφακιανόπιτα είναι λεπτή πίτα και θα μπορούσαμε να την παρομοιάσουμε με κρέπα γεμιστή. Στην γέμιση της σφακιανής πίτας θα βρεις φρέσκο ανθότυρο, ξυνομυζήθρα ή πηχτόγαλο. Υπάρχει και η νεράτη μυζηθρόπιτα που ανοίγεται στο τηγάνι και η διαδικασία αυτή είναι αρκετά ιδιαίτερη.

Το μέλι που χρησιμοποιούμε είναι αυθεντικό **Σφακιανό Μέλι** από την **οικογένεια Σαβιολάκη**. Είναι θυμαρίσιο από τα Σφακιά της Κρήτης όπου είναι η προέλευση της Συνταγής. Είναι ο λόγος που αυτή η συνταγή ακόμα και αν τη φτιάχνουμε σε Θεσσαλονίκη, Αθήνα ή οπουδήποτε αλλού, έχει απόλυτο Σφακιανό χαρακτήρα!

## **Tips για σφακιανόπιτες:**

- Μπορείς να καταψύξεις τις πίτες πριν το τηγάνισμα, βάζοντας ανάμεσά τους αντικολλητικό χαρτί.
- Μπορείς να βάλεις και πηχτόγαλο Χανίων για πιο έντονη “γεύση” Κρήτης αλλά και καλύτερο τελικό αποτέλεσμα.
- Αφήνεις την πίτα να ψηθεί τόσο όσο να αρχίσει να κουνιέται από το τηγάνι.
- Η σφακιανή πίτα θέλει μέτρια φωτιά και πολλά γυρίσματα.
- Το τυρί που θα βάλεις στην σφακιανή πίτα θα πρέπει να είναι στραγγισμένο, ειδικά αν είναι

κάποιο μαλακό τυρί.

- Το τυρί δεν θα πρέπει να είναι παγωμένο όταν έρθει σε επαφή με το ζυμάρι.
- Πέρνα τον ανθότυρο από την σίτα. Αυτό θα σε βοηθήσει να αποφύγεις τα εξογκώματα καθώς ανοίγεις την πίτα.
- Στο τηγάνι βάλε λάδι αλείφοντας με χαρτοπετσέτα. Είναι πιο ασφαλές καθώς θα είναι σίγουρο πως δεν θα πέσει παραπάνω ποσότητα.



### **Υλικά:**

½ κιλό αλεύρι για κάθε χρήση Αφοί Κεραμάρη MANNA

4 κουταλιές ελαιόλαδο Cretanthos

½ κουταλάκι αλάτι

1 ποτηράκι τσικουδιά

1 ποτήρι νερό

½ κιλό μυζήθρα

150 ml χλυαρό νερό

Σφακιανό μέλι ΣΑΒΙΟΛΑΚΗΣ (για το σερβίρισμα)

### **Εκτέλεση:**

Για να κάνεις τη ζύμη για την σφακιανή πίτα ανακατεύεις σε ένα μπολ το αλεύρι, την τσικουδιά και το νερό μέχρι να πάρεις μια μαλακή ζύμη. Στην συνέχεια την αφήνεις να ξεκουραστεί για 1 ώρα. Φτιάχνεις μπαλάκια μυζήθρας και μπαλάκια ζυμαριού και κλείνεις ένα μπαλάκι μυζήθρας μέσα σε κάθε μπαλάκι ζυμαριού. Μόλις φτιάξεις τα “πουγκιά” τα βάζεις σε μια πάνινη πετσέτα. Τα αφήνεις για 10 λεπτά για να τραβήξουν υγρασία και μετά το πιέζετε σιγά σιγά για να ανοίξουν τα πιτάκια μας. Ψήνεις τις πίτες σε αντικολλητικό τηγάνι χρησιμοποιώντας μια χαρτοπετσέτα για να βάλεις λάδι στο τηγάνι. Οι σφακιανές πίτες σερβίρονται ζεστές περιχυμένες με μέλι και ρακή.

## Κάνε την συνταγή Βήμα-Βήμα

### **ΒΗΜΑ 1ο**

Για να κάνεις τη ζύμη για την σφακιανή πίτα ανακατεύεις σε ένα μπολ το αλεύρι, την τσικουδιά και το νερό μέχρι να πάρεις μια μαλακή ζύμη. Στην συνέχεια την αφήνεις να ξεκουραστεί για 1 ώρα.



### **ΒΗΜΑ 2ο**

Φτιάχνεις μπαλάκια μυζήθρας και μπαλάκια ζυμαριού. Για να κάνεις τα μπαλάκια μυζήθρας κλείνεις το τυρί στο χέρι σου και το πιέζεις στην παλάμη σου. Το ίδιο κάνεις και για τα μπαλάκια ζυμαριού.



### **ΒΗΜΑ 3ο**

Κλείνεις ένα μπαλάκι μυζήθρας μέσα σε κάθε μπαλάκι ζυμαριού. Μόλις φτιάξεις τα “πουγκιά” τα βάζεις σε μια πάνινη πετσέτα. Τα αφήνεις για 10 λεπτά για να τραβήξουν υγρασία και μετά το πιάζετε σιγά σιγά για να ανοίξουν τα πιτάκια μας.



#### **ΒΗΜΑ 4ο**

Ψήνεις τις πίτες σε αντικολλητικό τηγάνι χρησιμοποιώντας μια χαρτοπετσέτα για να βάλεις λάδι στο τηγάνι.



### **ΒΗΜΑ 5ο**

Οι σφακιανές πίτες σερβίρονται ζεστές περιχυμένες με μέλι. Συνοδεύονται περίφημα με ρακή.





**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μηδέτσας



Το Σφακιανό μέλι που χρησιμοποιήσαμε και έκανε την συνταγή 100% Σφακιανή:



Κείμενο/έρευνα/φωτογραφίες Ηλέκτρα Αστέρη  
[electraasteri.gr](http://electraasteri.gr)