

Υγιεινή σπανακόπιτα



Οι πίτες, έχοντας ως βάση το σιτάρι και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, αποτελούν υπόδειγμα υγιεινής ελληνικής διατροφής. Οι χορτόπιτες είναι αυτές που περιέχουν τα περισσότερα ευεργετικά συστατικά αφού τα άγρια χόρτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή. Αυτή η συνταγή περιγράφει έναν πολύ υγιεινό τρόπο για να φτιάξεις μία ελαφριά, μυρωδάτη και νοστιμότατη σπανακόπιτα. Δεν περιγράφω πώς να φτιάξεις και να ανοίξεις φύλλο αλλά μόνο πώς να φτιάξεις την γέμιση για να έχεις αποτέλεσμα που θα είναι και νόστιμο και υγιεινό!

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 φύλλο για πίτα (έτοιμο ή σπιτικό)
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ψυλοκομένο μάραθο
- 2 κουταλιές ψυλοκομένο δυόσμο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψυλοκομμένα
- 2 κουταλιές πλιγούρι
- 1 λεμόνι

Βάζεις το σπανάκι με πολύ λίγο νερό σε μία κατσαρόλα για να ζεματιστεί. Όταν μαλακώσει και συρρικνώσει προθέτεις το αλάτι. Μετά από 10 λεπτά που θα έχει σκουρίνει το χρώμα του, το βγάζεις από την φωτιά και το ανακατεύεις σε ένα μπολ με το λάδι, τα κρεμμυδάκια, το δυόσμο και το μάραθο. Προσθέτεις επίσης λίγη τριμμένη φλούδα λεμονιού και το χυμό από το λεμόνι. Τέλος ανακατεύεις το πλιγούρι το οποίο μπαίνει στην γέμιση για να τραβήξει τα πολλά ζουμιά.

Σε ένα ταψί, ανοίγεις το φύλλο και απλώνεις την γέμιση. Καπακώνεις με ένα δεύτερο φύλλο και κλείνεις καλά τις άκρες. Βάζεις την πίτα στο φούρνο για 10 30 λεπτά στους 180 βαθμούς. Η πίτα

είναι έτοιμη όταν το φύλλο έχει πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Με τον τρόπο παρασκευής αυτής της πίτας το ελαιόλαδο δεν τσιγαρίζεται και έτσι διατηρεί όλα τα θρεπτικά του συστατικά αναλλοίωτα. Εκτός αυτού, τα φρέσκα μυρωδικά κρατάνε το χρώμα, το άρωμα και τις βιταμίνες τους.

Αν θες με τον ίδιο τρόπο μπορείς να φτιάξεις και μικρά ατομικά σπανακοπιτάκια. Αν φέτος [βάψεις αβγά με φυσικό τρόπο](#) μπορεί να χρησιμοποιήσεις το βρασμένο σπανάκι σε αυτή την συνταγή, αφού βάψεις πρώτα τα πράσινα αβγά. Στην πίτα μπορείς επίσης να βάλεις και τα βρασμένα φύλλα από το παντζάρι που χρησιμοποίησες για να βάψεις κόκκινα αβγά.

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο pites.gr