

Μαϊντανοπιτάκια

Μαϊντανοπιτάκια

Μία πολύ ξεχωριστή συνταγή που περιέχει τον σούπερ υγιεινό και δυναμωτικό μαϊντανό! Τα πιτάκια αυτά μοιάζουν με σπανακοπιτάκια ή χορτοπιτάκια. Το ζυμάρι είναι ένα απλό μονό φύλλο ολικής που φτιάχνουμε συνδυάζοντας αλεύρι ολικής και αλεύρι για κάθε χρήση. Η γέμιση είναι μαϊντανός και ελαφρύ τυρί για να έχει λίγες θερμίδες. Είναι ιδανική συνταγή για δίαιτα και όσους τρέφονται υγιεινά. Ο [μαϊντανός](#) είναι μία υπερτροφή που αξίζει να έχει ακόμα πιο σημαντική θέση στην διατροφή μας αφού είναι υπερθρεπτικός, οικονομικός και πολύ εύκολο να τον καλλιεργήσουμε σπίτι μας σε γλάστρα. Δες το βίντεο της συνταγής και δοκίμασέ την!

Για τη γέμιση

- 1 μεγάλο ματσάκι μαϊντανό
- 2 αβγά
- 100 γρ. τυρί cottage
- 100 γρ. κατίκι Δομοκού
- 1 λεμόνι
- αλάτι-πιπέρι

Για το φύλλο

- 2 κούπες αλεύρι ολικής Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 κούπα αλεύρι για κάθε χρήση Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 κούπα χλωαρό νερό
- 5 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1,5 κουταλάκι baking powder
- 1 κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση

Φτιάχνεις το ζυμάρι ανακατεύοντας τα υλικά της ζύμης σε μία λεκάνη και ζυμώνοντας για περίπου 10 λεπτά. Όταν έχεις ένα λείο ζυμάρι το αφήνεις για λίγο να ξεκουραστεί και στο μεταξύ ψιλοκόβεις τον μαϊντανό και τον ανακατεύεις με τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης. Ανοίγεις μικρά κομμάτια ζύμης και τα γεμίζεις με μία κουταλιά γέμισης. Κλείνεις το κάθε πιτάκι και το βάζεις σε ταψί με λαδόκολλα. Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 15-20 λεπτά. Όταν δεις να παίρνει λίγο χρώμα το ζυμάρι είναι έτοιμο. Προσοχή επειδή το ζυμάρι είναι ολικής δεν φαίνεται πολύ εύκολα αυτή η αλλαγή χρώματος.

Tip

Αντί για ελαφριά τυριά που βάλαμε εμείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις ίδια ποσότητα φέτα ή ακόμα και κασέρι. Θα βγουν ακόμα πιο νόστιμα αλλά με κάποιες παραπάνω θερμίδες!

[Διάβασε εδώ περισσότερα για τον μαϊντανό.](#)



bletsas.gr



bletsas.gr



[Δες κι άλλες Συνταγές εδώ](#)