

# Σάντουιτς Αραβίας με χούμους και λαχανικά

Μία απλή, νηστίσιμη συνταγή για κάθε στιγμή. Αν έχεις έτοιμο το χούμους και ψημένα τα λαχανικά, το φτιάχνεις στη στιγμή. Είναι πολύ θρεπτικό και χορταστικό. Καλή όρεξη!



## **Υλικά**

2 αραβικές πίτες

50 γρ. χούμους

3 Πιπεριές Φλωρίνης (σε βαζάκι)

10 φύλλα μαϊντανό

½ ψητή μελιτζάνα

## **Για το χούμους:**

1 μπολ Ρεβίθια βρασμένα

3 κουταλιές Ταχίνι

Χυμός από 1 Λεμόνι

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουταλάκι Μιξ μπαχαρικών

Αλάτι, κόκκινο πιπέρι

Αρχικά φτιάχνεις το χούμους λιώνοντας όλα τα υλικά στο μούλτι. Μπορεί να χρειάζεται και λίγο νερό.

Χρησιμοποιείς το χουμούς σαν σος και ξεκινάς να γεμίζεις μια αραβική πίτα. Βγάζεις τις πιπεριές από το βαζάκι, τις στραγγίζεις και τις κόβεις σε φέτες. Ζεσταίνεις την πίτα στο μάτι της κουζίνας και την βάζεις σε μια επιφάνεια κοπής. Ρίχνεις 2-3 κουταλίτσες χουμούς και απλώνεις με το κουτάλι. Από πάνω τοποθετείς 2-3 φέτες ψητή μελιτζάνα και τις πιπεριές φλωρίνης. Απλώνεις τα υλικά σε μία πίτα και τυλίγεις.

## Μελιτζανόπιτα

Συνήθως δεν έχουμε πολύ χρόνο να μαγειρέψουμε και γι' αυτό αποφεύγουμε τα πολύπλοκα φαγητά, όπως τις πίτες. Και όμως! Οι πίτες μπορούν να γίνουν το πιο υγιεινό φαστ φουντ της κουζίνας μας. Δεν χρειάζεται να ανοίξεις φύλλο. Πάρε έτοιμο χωριάτικο φύλλο από το σούπερ μάρκετ και βάλε όλη σου την μαγειρική τέχνη στην γέμιση.



.  
. .  
. .  
. .  
. .

### **ΥΛΙΚΑ**

- 10 χωριάτικα φύλλα πίτας
- Για την γέμιση:
- 8 τσακόνικες μελιτζάνες
- ½ ματσάκι Μαϊντανό
- 1 πράσινη πιπεριά
- 2 αυγά
- 100 γρ. Μοτσαρέλα
- 100 γρ. Παρμεζάνα
- ½ ματσάκι Φρέσκα κρεμμυδάκια
- Μοσχοκάρυδο
- Ελαιόλαδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τυλίγεις τις μελιτζάνες σε αλουμινόχαρτο και τις βάζεις στο φούρνο για να ψηθούν. Καλύτερα να χρησιμοποιήσεις τσακωνικές μελιτζάνες γιατί δεν χρειάζονται ξεπίκρισμα. Στη συνέχεια τις αφήνεις λίγο να κρυσώσουν, τις ξεφλουδίζεις και τις ψιλοκόβεις. Τις ρίχνεις σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίξουν από τα υγρά τους.

Ψιλοκόβεις τα κρεμμυδάκια, την πιπεριά και τον μαϊντανό. Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρεις τα φρέσκα κρεμμύδια. Ρίχνεις από πάνω το μοσχοκάρυδο και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι για να βγάλουν τα αρώματα τους. Χαμηλώνεις την φωτιά και προσθέτεις τις μελιτζάνες και την πιπεριά. Στη συνέχεια ρίχνεις τα αυγά, την παρμεζάνα και την μοτσαρέλα. Αυτά τα δύο ιταλικά τυριά ταιριάζουν άψογα με την γεύση της μελιτζάνας και θα δώσουν ξεχωριστή γεύση στην πίτα! Ανακατεύεις τα υλικά, για να σοταριστούν καλά και στο τέλος προσθέτεις τον μαϊντανό. Τα πράσινα μυρωδικά δεν τα ρίχνουμε ποτέ στην αρχή, γιατί μαραίνονται και χάνουν την γεύση και το άρωμα τους. Δοκίμασε την γέμιση πριν την βγάλεις από την φωτιά και διόρθωσε την στο αλάτι. Κανονικά δεν χρειάζεται να βάλεις καθόλου, γιατί έχεις ρίξει ήδη μέσα δύο αλμυρά τυριά.

Η γέμιση είναι έτοιμη. Λαδώνεις ένα ταψάκι και στρώνεις 4 χωριάτικα φύλλα. Αλείφεις κάθε φύλλο με ελαιόλαδο πριν το στρώσεις. Φρόντισε να είναι μεγάλα τα φύλλα για να καλύπτουν και τα τοιχώματα του ταψιού. Ρίχνεις την γέμιση και την απλώνεις ομοιόμορφα. Στρώνεις από πάνω άλλα τέσσερα φύλλα. Με ένα κοφτερό μαχαίρακι κόβεις τις άκρες των πάνω φύλλων που περισσεύουν. Ρίχνεις τις άκρες των κάτω φύλλων πάνω από την πίτα και τις στριφογυρνάς, έτσι ώστε να σφραγίσεις την γέμιση. Ψήνεις για μισή ώρα σε μέτριο φούρνο.

Μπορείς ετοιμάσεις την γέμιση, χωρίς να βάλεις τα αυγά, την μοτσαρέλα και παρμεζάνα και να την διατηρήσεις στην κατάψυξη. Όταν κάνεις όρεξη για μια σπιτική μελιτζανόπιτα, την ξεπαγώνεις προσθέτεις τα αυγά και τα τυριά και σε μισή ώρα έχεις μια ωραιότατη μελιτζανόπιτα. Επίσης αν βαριέσαι να φτιάχνεις φύλλο μπορείς να την κάνεις ξυπόλητη! Αυτό το κόλπο το έμαθα στην Κουζίνα της Μαμάς από μία μαμά στην Τσακωνιά. Αλείφεις το ταψάκι σου με λάδι, προσθέτεις δυο-τρεις κουταλιές τριμμένη φρυγανιά και το γεμίζεις με την γέμιση. Έπειτα ρίχνεις και άλλη φρυγανιά από πάνω και ψήνεις κανονικά την πίτα σου χωρίς φύλλο, ξυπόλητη!

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο [pites.gr](http://pites.gr)

---

## Στριφτή κρεμμυδόπιτα

Επειδή, ως γνωστόν, η μαγειρική είναι τέχνη, κάθε φαγητό έχει διάφορα τρικ που κάνουν την γεύση του να ξεχωρίζει. Τα μυστικά περνούν από μάνα σε κόρη και πολλές φορές μέσα από την Κουζίνα της Μαμάς φτάνουν ως εμένα και ως εσένα. Να λοιπόν μια συνταγή για σκοπελίτικη στριφτή πίτα ή στριφτόπιτα, όπως μου την έμαθε μια όμορφη Σκοπελίτισσα!



Το κρεμμύδι είναι από τα αγαπημένα μου υλικά στην Κουζίνα επειδή αποκτάει μία υπέροχη γλυκιά γεύση όταν μαγειρεύεται. Την επόμενη φορά που θα φτιάξετε οτιδήποτε είδους πίτα, δοκιμάστε αυτή τη γέμιση.

Για την γέμιση:

- 2 φλιτζ. φέτα
- 2 φλιτζ. γλυκό τραχανά
- 1 κ. κρεμμύδια ξερά
- 1 φλιτζ. μυζήθρα
- 50 γρ. βούτυρο φρέσκο
- 1 αυγό
- Ελαιόλαδο

Για τρια φύλλα:

- 1/2 κ. αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)
- 1 φλιτζ. νερό
- ½ κουτ. γλ. αλάτι
- 1 κουτ. ελαιόλαδο
- 1/2 κουτ. ξύδι

Αρχικά φτιάχνεις την ζύμη για τα φύλλα της πίτας. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνεις το αλεύρι, κάνεις μια λακουβίτσα στην μέση και προσθέτεις το νερό ζεστό, λίγο αλάτι και ελαιόλαδο. Αν θέλεις να βγουν κριτσανιστα τα φύλλα, μπορείς να προσθέσεις στο μείγμα λίγο ξύδι. Ζυμώνεις με τα χέρια μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα και το αφήνεις στη άκρη. Το σκεπάζεις με μια καθαρή βρεγμένη πετσέτα και περιμένεις μισή ώρα να φουσκώσει.

Το προηγούμενο βράδυ ρίχνεις στην κατσαρόλα ένα κιλό κρεμμύδια, με ελάχιστο νερό και τα αφήνεις να σιγοβράσουν μέχρι να γίνουν κρέμα. Έπειτα προσθέτεις το βούτυρο και τον γλυκό τραχανά και αφήνεις το μείγμα να φουσκώσει μια νύχτα. Την επόμενη μέρα, αφού φτιάξεις την ζύμη, ασχολείσαι με την γέμιση. Χτυπάς καλά το αυγό και το προσθέτεις στον φουσκωμένο

τραχανά. Ρίχνεις και τα τυριά και ανακατεύεις. Η γέμιση είναι έτοιμη.

Κόβεις την ζύμη σε τρία κομμάτια και ανοίγεις τρία μεγάλα φύλλα. Στη συνέχεια παίρνεις κάθε φύλλο, το τσιμπάς για να φύγει ο αέρας (ή το τρυπας με ένα πηρούνι) και το διπλώνεις στη μέση. Το λαδώνεις και βάζεις μια λωρίδα γέμισης στην άκρη του. Διπλώνεις τα πλαϊνά και τυλίγεις σφιχτά το φύλλο σε ρολό. Στριφογυρνάς το πρώτο φύλλο σε σχήμα σαλίγκαρου και τα επόμενα φύλλα γύρω από το πρώτο. Με τρία φύλλα γεμίζει συνήθως ένα μικρό ταψάκι. Βάζεις το ταψάκι σε προθερμασμένο φούρνο και ψήνεις για μια ώρα σε μέτρια θερμοκρασία.

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο [pites.gr](http://pites.gr)

---

## 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 ψιλοκομένο δυόσμο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
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](http://pites.gr)

---

## Χανιώτικο μπουρέκι



Από τις καλύτερες συνταγές λαχανικών που δοκίμασα στην Κρήτη όταν είμασταν εκεί για γυρισματα το 2006. Το μυστικό της συνταγής είναι το πολύ λεπτό κόψιμο των λαχανικών.

5 μεγάλες πατάτες  
4 μεγάλα κολοκύθια  
250γρ μυζήθρα ή (και) φέτα  
1 ποτήρι παρθένο λάδι ελιάς  
1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα  
1 κούπα ψιλοκομμένος δυόσμος  
1 μεγάλη κούπα γάλα  
1 κούπα αλεύρι  
Αλάτι, πιπέρι

Κόβουμε σε λεπτές φέτες τις πατάτες και τα κολοκύθια, σε ξεχωριστά μπολ. (Ένας πλατύς τρίφτης/κόφτης μπορεί να μας σώσει και από κόπο και από χρόνο.) Ρίχνουμε και στα δύο αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε για λίγο να στραγγίξουν. Αργότερα, τα αλείφουμε με λίγο λάδι και τα πουδράρουμε ελαφρώς με αλεύρι, για να μην κολλήσουν μεταξύ τους στο ψήσιμο. Τα ανακατεύουμε απαλά με τα χέρια (όχι μεταξύ τους, παραμένουν πάντα σε διαφορετικά σκεύη) και τα στύβουμε ελαφριά για να στραγγιστεί όσο περισσότερο γίνεται το νερό τους. Λαδώνουμε και το ταψί μας και απλώνουμε ομοιόμορφα την πρώτη στρώση από κολοκύθια, καλύπτοντας τον πάτο του ταψιού ή του πυρέξ που χρησιμοποιούμε.

Μετά, ανακατεύουμε τα ντοματάκια με το δυόσμο και αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε λίγη από αυτή τη φρέσκια σάλτσα ντομάτας επάνω στα κολοκύθια. Συνεχίζουμε με μία στρώση πατάτες, τις οποίες επίσης απλώνουμε καλά, πριν τις περιχύσουμε με τη σάλτσα.

Από πάνω, προσθέτουμε όλη την ποσότητα του τριμμένου τυριού.

Τώρα είναι πλέον γνωστό και απλό: άλλη μία στρώση κολοκύθια ? σάλτσα ντομάτας ? πατάτες ? ξανά σάλτσα ντομάτας.

Σε μπολ, χτυπάμε με αναδευτήρα την υπόλοιπη σάλτσα ντομάτας μαζί με 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι, το γάλα και το λάδι, για να επιτύχουμε έναν αραιό χυλό, την ελαφρύτερη και πιο υγιεινή «μπεσαμελοειδή» σάλτσα του κόσμου. Περιχύνουμε το ταψί με τη σως μας, προσέχοντας να καλύψει όλη την επιφάνεια του φαγητού. Αλατοπιπερώνουμε ελαφρά, για τελευταία φορά.

Ψήνουμε το μπουρέκι σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς, ανυπομονώντας για 95 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει καλά από πάνω.

Καλό είναι να περιμένουμε λίγο και να μην το κόψουμε , όσο είναι καυτό, σε κομμάτια. Πολλοί Κρητικοί, μάλιστα, το απολαμβάνουν καλύτερα κρύο.

Φυσικά, περί ορέξεως... κολοκυθομπούρεκο.

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο [pites.gr](http://pites.gr)

---