

## Κλασική Γουακαμόλε - Νηστίσιμη Αλαδωτή Συνταγή

Η κλασική συνταγή για Γουακαμόλε! Μία τέλεια νηστίσιμη επίλογή ακόμα και για αυτούς που νηστεύουν το λάδι.

- 2 ώριμα αβοκάντο
- 1/2 πιπεριά κέρατο ψιλοκομμένη (καυτερή προαιρετικά)
- 1/2 κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 ντομάτα (χωρίς ζουμιά) ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό (ή φρέσκο κόλιανδρο)
- 1 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
- 1/2 ή 1 λεμόνι
- αλάτι-πιπέρι



---

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΚΑΛΤΣΟΝΕ - Κλασικό και Νηστίσιμο (vegan)

Το Καλτσόνε είναι μία κλειστή-σκεπαστή πίτσα! Το ζυμάρι είναι ακριβώς η ίδια συνταγή με πίτσα. Μέσα όμως μπορούμε να βάλουμε και κάποια υλικά που δε θα βάζαμε απαραίτητα σε πίτσα! Δες το βίντεο και θα καταλάβεις! Στο βίντεο θα δεις πως να φτιάξεις σπιτικό ζυμάρι και να το γεμίσεις με

ότι υλικά θες! Εμείς φτιάξαμε καλτσόνε σε 2 διαφορετικές παραλλαγές! Ένα κλασικό με τυριά και αλλαντικά και ένα νηστίσιμο με αβοκάντο, σουσάμι λαχανικά και ελιές! Δείτε το βίντεο και γράψτε ποιο σας άρεσε πιο πολύ!

## **ΥΛΙΚΑ**

### **Για το ζυμάρι**

1 κιλό αλεύρι χρυσό Αφοί ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA (για τσουρέκι)

300 ml χλιαρό νερό

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλιά ξερή μαγιά

1 κουταλάκι ζάχαρη

1 κουταλάκι αλάτι

1/2 κουταλάκι ρίγανη (προαιρετικά)

1/2 κουταλάκι δεντρολίβανο (προαιρετικά)

### **Για τη σάλτσα**

1 κούπα σάλτσα ντομάτας

2 κουταλιές ελαιόλαδο

1/2 κουταλάκι ζάχαρη

1/2 κουταλάκι αλάτι



### **Για το γέμισμα**

**κλασικό:**

2 φέτες καπνιστή γαλοπούλα  
200 γρ. κασέρι  
50 γρ. γραβιέρα  
50 γρ. γραβιέρα  
100 γρ. καλαμπόκι  
3-4 λιαστές ντομάτες  
1/2 φρέσκια ντομάτα  
Λίγο μαϊντανό

**Vegan/νηστίσιμο:**

1 αβοκάντο  
100 γρ. καλαμπόκι  
3-4 λιαστές ντομάτες  
3-4 ελιές  
1/2 φρέσκια ντομάτα  
Λίγο μαϊντανό

**Εκτέλεση:**

Ρίχνεις σε μπολ το αλεύρι, ζάχαρη, αλάτι, μαγιά και ανακατεύεις. Βάζεις το λάδι και τέλος προσθέτεις το νερό και ανακατεύεις. Το πλάθεις και το αφήνεις περίπου μισή ώρα να ξεκουραστεί. Αφού ξεκουραστεί το κόβεις στα δυο και στο ένα προσθέτεις ρίγανη αν θέλεις. Το ανοίγεις και το γεμίζεις. Βάζεις πρώτα τη σάλτσα ντομάτας και μετά τα τυριά, τη γαλοπούλα, το καλαμπόκι, τις λιαστές ντομάτες, λίγη φρέσκια ντομάτα και λίγο μαϊντανό. Το κλείνεις και το τοποθετείς στο λαδωμένο ταψί.

Για το νηστίσιμο καλτσόνε βάζεις στη ζύμη λίγο φρέσκο δεντρολίβανο. Μπορείς να το γεμίσεις με λίγη σάλτσα ντομάτας, αβοκάντο, καλαμπόκι, λιαστή ντομάτα, φρέσκια ντομάτα, λίγη ρίγανη, ελιές, λίγο μαϊντανό, σουσάμι και τριμμένο καρύδι.

Ψήνεις στους 220 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για ένα περίπου ένα τέταρτο.





[bletsas.gr](http://bletsas.gr)



[bletsas.gr](http://bletsas.gr)





bletsas.gr