



Αετόπιτα

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**60 λεπτά'**Χρόνος
Αναμονής**100'**Χρόνος
Ψήσιματος**8-10**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε το μέλος Ρίτα Κοντογιάννη για τη συνταγή!
Για τη ζύμη

- Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με το αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
- Κάνουμε μια λακκούβα στο κέντρο και ρίχνουμε το λάδι και το ξίδι. Αρχίζουμε να παίρνουμε λίγο λίγο από το αλεύρι και να το αναμειγνύουμε με τα υγρά.
- Σταδιακά προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό ζυμώνοντας πολύ καλά, μέχρι να έχουμε ένα βελούδινο ζυμάρι (αν θέλουμε το κάνουμε και στο μίξερ με τον γάντζο).
- Χωρίζουμε το ζυμάρι σε εννέα μπαλίτσες, βάζουμε σε ένα μπολ με λίγο αλεύρι, σκεπάζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστούν για 1 ώρα.

Για τη γέμιση

- Πλένουμε καλά το κρέας, το βάζουμε σε μία **κατσαρόλα** με το νερό και βράζουμε.
- Το ξαφρίζουμε και το αλατοπιπερώνουμε. Μαγειρεύουμε για μισή ώρα.
- Στο σημείο αυτό το νερό θα έχει εξατμιστεί. Τότε προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, θυμάρι, δεντρολίβανο και το λευκό μέρος από τα πράσα κομμένα σε λεπτές ροδέλες.
- Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 10 λεπτά, μέχρι να μαραθούν τα πράσα.
- Προσθέτουμε τον τραχανά στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε και αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Προσθέτουμε το τυρί, το αυγό και ανακατεύουμε καλά.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Ανοίγουμε με έναν πλάστη όλα τα ζυμάρια σε λεπτά φύλλα.
- Λαδώνουμε ένα **στρογγυλό ταψί** 30 εκ.
- Απλώνουμε δύο λαδωμένα φύλλα στη βάση του ταψιού. Φροντίζουμε να εξέχουν λίγο περιμετρικά.
- Βάζουμε άλλο ένα φύλλο και το 1/3 από τη γέμιση.
- Απλώνουμε άλλο ένα φύλλο, το λαδώνουμε και βάζουμε άλλο ένα φύλλο.
- Βάζουμε 1/3 από τη γέμιση. Σε αυτό το σημείο βάζουμε το φλουρί.
- Βάζουμε ένα φύλλο λαδωμένο, καλύπτουμε με άλλο ένα φύλλο και απλώνουμε το τελευταίο 1/3 από τη γέμιση.
- Τελειώνουμε με τα δύο τελευταία φύλλα καλά λαδωμένα.
- Γυρνάμε τις άκρες των 2 πρώτων φύλλων προς τα μέσα, σχηματίζοντας τον κόθρο.
- Ψήνουμε για 1 ώρα.
- Αν η πίτα προορίζεται για την Πρωτοχρονιά δεν την χαράζουμε. Αν όχι, τη χαράζουμε πριν την ψήσουμε.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 450 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ξίδι
- 220-250 γρ. νερό

Για τη γέμιση

- 600 γρ. χοιρινό, στήθος, κομμένο σε μικρές μπουκίτσες
- 300 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο, φρέσκο
- 2 πράσα
- 100 γρ. τραχανά γλυκό
- 250 γρ. φέτα
- 1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο
- 100 γρ. ελαιόλαδο, για τα φύλλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

509 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	9.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	41.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	40%	48%	16%
1.3 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.79 Αλάτι (γρ.)
1%	42%	11%	13%