



# Πίτα με κοτόπουλο και λαχανικά

**1 ώρα 30 λεπτά**Χρόνος  
Εκτέλεσης**8**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε μια βαθιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά. Όταν κάψει καλά προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το κρέας που το έχουμε κόψει σε μικρά τετράγωνα κομμάτια (1-2 εκ. μεγέθους το κάθε ένα) αφού το έχουμε καθαρίσει από τις ίνες και το πολύ λίπος.
- Σοτάρουμε για μερικά λεπτά μέχρι να πάρει καλό χρώμα από όλες τις πλευρές.
- Προσθέτουμε τα λαχανικά εκτός από της πατάτες και σοτάρουμε και αυτά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο. Σοτάρουμε μέχρι το κρεμμύδι να γίνει διάφανο.
- Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ του.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα σοτάροντας το για 1 λεπτό.
- Ρίχνουμε τον κύβο μυρωδικών και το νερό.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο, καπακλώνουμε και βράζουμε για 30-35 λεπτά μέχρι να μαλακώσει σχεδόν το κρέας.
- Μιας και έχει αλεύρι το φαγητό μας από καιρό σε καιρό ανακατεύουμε με μια ξύλινη σπάτουλα προσέχοντας να μην πιάσει στον πάτο της κατσαρόλας η σάλτσα και καεί.
- Όταν πια είναι αρκετά μαλακό το κρέας αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την κρέμα και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Ανάβουμε το φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε το φαγητό σε ένα πυρέξ με χωρητικότητα 2 λίτρων. Πρέπει να έχει αρκετή σαλτσούλα η οποία να είναι και αρκετά πηχτή.
- Αν θέλουμε προσθέτουμε και λίγες βραστές πατάτες σε κομμάτια. Η σύσταση του φαγητού μας πρέπει να μοιάζει με πηχτή σούπα. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.
- Χτυπάμε ένα αυγό. Με ένα πινέλο βάζουμε αυγό γύρω γύρω στο χείλος του πυρέξ. Απλώνουμε τη ζύμη πάνω στο πυρέξ και την κολλάμε γύρω γύρω με τη βοήθεια του αυγού που υπάρχει εκεί.
- Κάνουμε μερικές τρύπες στην επιφάνειά της ζύμης με ένα μαχαίρι για να βγαίνει ο ατμός από το φαγητό, αλείφουμε με το υπόλοιπο αυγό όλη την επιφάνεια της ζύμης και ψήνουμε στον φούρνο για 45 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί καλά η σφολιάτα.

## Tip

Είναι "πίτα" γιατί έχει φύλλο μόνο από πάνω και όχι από κάτω! Είναι πολύ ζουμερή! Είναι κάτι ανάμεσα σε σούπα και πίτα!

## Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. φιλέτο μούτι κοτόπουλου, κομμένο σε μικρά κομμάτια 2 εκ.
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 καρότα, μεσαία κομμένα σε κύβους 0,5 εκ.
- 250 γρ. μανιτάρια champignon, κομμένα σε κάθετες λεπτές φέτες
- 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε κύβους 0,5 εκ.
- 1 φινόκιο, σε λεπτές φέτες
- 2-3 στικ σέλερι, κομμένα σε κάθετες φέτες και καθαρισμένα από τις ίνες
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 60 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κύβο κότας
- 1.000-1.250 γρ. νερό
- 1 κ.γ. μουστάρδα, σε σκόνη
- 1 κ.σ. θυμάρι, ξερό
- 1 φύλλο δάφνης
- 250 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2-3 πατάτες, μέτριες, βρασμένες και κομμένες σε κομμάτια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 αβγό
- 425 γρ. φύλλα σφολιάτας

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

359 Θερμίδες (kcal)	18.5 Λιπαρά (γρ.)	7.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.1 Υδατ/κες (γρ.)
18%	26%	38%	10%
2.9 Σάκχαρα (γρ.)	21.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.81 Αλάτι (γρ.)
3%	43%	14%	13%