



Ανοιχτή πίτα με μωβ πατάτες Περού

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

40'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, τα κρεμμυδάκια, και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν για 20 λεπτά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα μεγάλο **μπολ** βάζουμε τα μαγειρεμένα λαχανικά που έχουν κρυώσει, το τυρί κρέμα, τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, τα φιστίκια Αιγίνης ψιλοκομμένα, πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Σε ένα **ταψί 32x25 εκ.** στρώνουμε μια λαδόκολλα με τις άκρες τις να εξέχουν, και απλώνουμε από πάνω τη ζύμη κουρού.
- Τοποθετούμε τη γέμιση στο κέντρο της ζύμης, και απλώνουμε με ένα κουτάλι αφήνοντας γύρω γύρω ένα κενό 3-4 εκ.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε λεπτές φέτες πάχους 0,5 εκ. με ένα μαχαίρι ή το μαντολίνο.
- Τοποθετούμε τις πατάτες πάνω από τη γέμιση σε σειρά κατά μήκος και ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Γυρίζουμε τη ζύμη που προεξέχει προς τα μέσα και πασπαλίζουμε τη γέμιση με την τριμμένη γραβιέρα.
- Με ένα πινέλο αλείφουμε τη ζύμη με τον κρόκο διαλυμένο σε νερό.
- Ψήνουμε για 35-40 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει η ζύμη και να λιώσει η γραβιέρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε την πίτα να κρυώσει πάνω σε μια **σχάρα** για 20-30 λεπτά.
- Αφαιρούμε την πίτα από το ταψί και σερβίρουμε με μαϊντανό, κρεμμυδάκι φρέσκο και φιστίκια Αιγίνης ψιλοκομμένα.

Συστατικά

- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο (2 κ.σ. + 2 κ.σ.)
- 500 γρ. μωβ πατάτες Περού
- 300 γρ. τυρί κρέμα
- 100 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 30 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ψιλοκομμένα
- πιπέρι
- 1 φύλλο ζύμης κουρού
- αλάτι
- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 1 κρόκο αυγού, διαλυμένο σε 1 κ.σ. νερό

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 20 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ψιλοκομμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 495 Θερμίδες (kcal) | 37.0 Λιπαρά (γρ.) | 16.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 28.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 25% | 53% | 80% | 11% |
| 2.4 Σάκχαρα (γρ.) | 11.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.2 Αλάτι (γρ.) |
| 3% | 22% | 9% | 20% |