



# Cornish pies- Κρεατοπιτάκια

40'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος  
Αναμονής

90'

Χρόνος  
Ψησίματος

12 τεμάχια

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Γίνεται ένα τόσο μικρό πιτάκι να κλείνει μέσα του ολόκληρο... γεύμα; Φυσικά και γίνεται! Αυτός ήταν ο σκοπός των ανθρακωρύχων της Κορνουάλης, οι οποίοι τον 17ο-18ο αιώνα γέμιζαν το συγκεκριμένο πιτάκι με κάθε λογής υλικό (κρέας, λαχανικά, πατάτες), καθώς ήταν ιδανικό για να το παίρνουν μαζί τους στη δουλειά χάρη στο μικρό, βολικό σχήμα του. Πρόκειται για ένα παραδοσιακό φαγητό, το οποίο τα τελευταία χρόνια έχει αναγνωριστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ενδειξης (ΠΓΕ).

- Βάζουμε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο. Μόλις κάψει, σοτάρουμε τον κιμά για μερικά λεπτά μέχρι να πάρει ελαφρύ καστανό χρώμα.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε μαζί με τον κιμά για 10 λεπτά (δεν θέλουμε να πάρει χρώμα). Βάζουμε και το σκόρδο και σοτάρουμε για ένα λεπτό ακόμα.
- Ρίχνουμε πρώτα την πατάτα με το καρότο, ανακατεύουμε καλά, και προσθέτουμε το αλεύρι.
- Αφού το σοτάρουμε και αυτό για 1 λεπτό, ρίχνουμε το κρασί. Όταν εξατμιστεί το μισό, ρίχνουμε τον διαλυμένο κύβο και το θυμάρι.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Αφού μισοσκεπάσουμε την κατσαρόλα με το καπάκι, σιγοβράζουμε για μισή ώρα μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό και τον αρακά, μεταφέρουμε τη γέμιση σε ένα **μπολ**, και την αφήνουμε να κρυώσει καλά.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C, στον αέρα.
- Κόβουμε τη ζύμη σε 12 δίσκους διαμέτρου 14 εκ. και μοιράζουμε την κρύα γέμιση στη μέση του κάθε δίσκου.
- Κλείνουμε δημιουργώντας ημικύκλια και αλείφουμε τα πιτάκια με τον αραιωμένο κρόκο.
- Τα τοποθετούμε σε ένα **ταψάκι** στρωμένο με λαδόκολλα και τα ψήνουμε για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο
- 4 κλ. θυμάρι
- 1 πατάτα, κομμένη σε κύβους 1 εκ.
- 1 καρότο, μεγάλο, κομμένο σε κύβους 1 εκ.
- 1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 100 γρ. κρασί λευκό
- 1 κύβο κρέας, διαλυμένο σε 500 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 50 γρ. αρακά
- 500 γρ. ζύμη κουρού
- 1 κρόκο, αραιωμένο σε 1 κ.σ. νερό

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

286 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	6.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	26%	35%	8%
2.2 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
2%	16%	8%	8%