



## Γλυκιά κολοκυθόπιτα με σταφίδες

50'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος  
Αναμονής

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

12

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τρίβουμε την κολοκύθα στον τρίφτη, την ανακατεύουμε με τη ζάχαρη σε ένα μπολ, και την αφήνουμε στην άκρη για μισή ώρα.
- Η κολοκύθα λόγω της ζάχαρης βγάζει νερά. Σουρώνουμε την περιττή υγρασία και την πετάμε.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C στον αέρα.
- Βάζουμε την κολοκύθα σε ένα μεγάλο **μπολ**, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Αλείφουμε ένα ταψί 25x35 εκ. με σοπορέλαιο και απλώνουμε τα μισά φύλλα λαδώνοντάς τα ένα ένα.
- Προσθέτουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα λαδώνοντάς τα πάλι καλά ένα ένα.
- Χαράζουμε ελαφρά την πίτα και την ψήνουμε για μία ώρα.
- Την αφήνουμε να κρυώσει λίγο, την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη, και τη **σερβίρουμε**.

### Συστατικά

- 1.200 γρ. κολοκύθα, κίτρινη
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. γαρίφαλο, σκόνη
- 2 κ.γ. κανέλα
- 80 γρ. καρυδόψιχα, ψιλοκομμένη
- 200 γρ. σιμιγδάλι, χοντρό
- 60 γρ. σταφίδες
- 100-150 γρ. σοπορέλαιο, για το άλειμμα των φύλλων
- 450 γρ. φύλλο κρούστας για γλυκά
- ζάχαρη άχνη

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

356 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	57.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	16%	9%	22%
23.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
26%	15%	9%	3%