



Κοτόπιτα με ζύμη κουρού

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1200 γρ. μπούτι κοτόπουλου
- 1 λίτρο νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.σ. νοστιμιά
- 6-7 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 πράσα
- 100 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 3 αβγά, μεσαία
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 300 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. μαϊντανό
- πιπέρι
- 650 γρ. ζύμη κουρού
- 20 γρ. σουσάμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

613 Θερμίδες (kcal)	40.0 Λιπαρά (γρ.)	17.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	57%	85%	13%
2.3 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
3%	58%	9%	23%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε μια [κατσαρόλα](#) το κοτόπουλο, το νερό, τα φύλλα δάφνης, τη νοστιμιά και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά. Σιγοβράζουμε για 30 λεπτά με κλειστό καπάκι.
- Σουρώνουμε το κοτόπουλο και κρατάμε τον ζωμό. Θέλουμε ο ζωμός στο τέλος να είναι 500 γρ. Αν είναι λιγότερο τότε συμπληρώνουμε με νερό.
- Ξεψαχνίζουμε το κοτόπουλο και το αφήνουμε στην άκρη.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε τα πράσα και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον ζωμό, το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα και πάρει την υφή μιας σφιχτής μπεσαμέλ.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το κοτόπουλο, τα αβγά, τη γραβιέρα, τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Απλώνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα [ταψί 25x32 εκ.](#) και απλώνουμε το ένα φύλλο κουρού. Φροντίζουμε να κάνουμε ένα γείσο για να κολλήσει το φύλλο που θα βάλουμε πάνω από την πίτα μας.
- Βάζουμε τη γέμιση και την απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια του ταψιού.
- Καλύπτουμε με το άλλο φύλλο κουρού και φροντίζουμε να το κολλήσουμε περιμετρικά με το φύλλο της βάσης.
- Χαράσσουμε σε 8 κομμάτια, ραντίζουμε με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και πασαλίζουμε με το σουσάμι.
- Ψήνουμε για 50-60 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.