



Λαχματζούν

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις πίτες

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το γάλα, το νερό, τη μαγιά, τη ζάχαρη, το θυμάρι και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός. Καλό θα ήταν να αφήσουμε 5-10 λεπτά το μείγμα για να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, αλάτι και χτυπάμε με τον γάντζο σε μέτρια ταχύτητα για 5-8 λεπτά μέχρι να έχουμε μια μαλακή και ελαστική ζύμη.
- Βάζουμε τη ζύμη σε αλευρωμένο μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για περίπου 1 ώρα μέχρι να διπλασιαστεί.
- Κόβουμε τη ζύμη σε 6 κομμάτια και ανοίγουμε με τον πλάστη μέχρι να φτάσει σε διάμετρο 20 εκ.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** 26 εκ. σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Απλώνουμε 1 κ.γ. από το ελαιόλαδο και βάζουμε το ένα ζυμάρι. Ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά και αφήνουμε στην άκρη.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα άλλα ζυμάρια, βάζοντας 1 κ.γ. ελαιόλαδο. Αφήνουμε στη άκρη.

Για τη γέμιση

- Τοποθετούμε το τηγάνι ξανά στη φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Ψιλοκόβουμε** το κρεμμύδι, τα σκόρδα και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε τον κιμά και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Βάζουμε το κύμινο, το τσιμένι, την πάπρικα, το μπουκόβο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τη ντομάτα κονκασέ, αλάτι, πιπέρι και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για 5-7 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί η υγρασία.
- Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στο γκριλ.
- Βάζουμε τις πίτες σε **ταψιά** με λαδόκολλα και μοιράζουμε τον κιμά. Απλώνουμε με ένα κουτάλι ώστε να καλυφθεί η επιφάνειά τους.
- Πασπαλίζουμε με την γραβιέρα και ψήνουμε για 8-10 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- **Σερβίρουμε** με κόλιανδρο και ελαιόλαδο.

Συστατικά

Για τις πίτες

- 160 γρ. γάλα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 80 γρ. νερό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κ.σ. μαγιά ξηρή
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 350 γρ. αλεύρι σκληρό
- αλάτι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. κιμά αρνίσιο
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1/2 κ.γ. τσιμένι
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1/2 κ.γ. μπουκόβο
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 200 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

Για το σερβίρισμα

- κόλιανδρο
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

611 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	44%	70%	19%
6.6 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
7%	60%	15%	18%