



Μπλατσαριά

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

45'

Χρόνος
Ψησίματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη γέμιση

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια βαθιά **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Σπάμε με τα χέρια μας τα χόρτα και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαραθούν και να χάσουν τον όγκο τους.
- Αφαιρούμε τα χόρτα από την κατσαρόλα, προσθέτουμε το αλάτι και αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξουν για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, τα μεταφέρουμε σε ένα **μπολ**.
- Σπάμε με τα χέρια μας τη φέτα και τη ρίχνουμε στο μπολ μαζί με το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο, το καλαμποκάλευρο και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.

Για τη ζύμη

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Αλείφουμε λίγο από το ελαιόλαδο σε ένα **ταψί 40x30 εκ.**
- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ με το σύρμα το ελαιόλαδο με το γιαούρτι τα αυγά και το γάλα.
- Προσθέτουμε το καλαμποκάλευρο, το αλάτι, και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να έχουμε έναν ομοιόμορφο και λείο χυλό.
- Περιχύνουμε τον μισό χυλό στο ταψί. Καλύπτουμε με τη γέμιση και απλώνουμε σε όλο το ταψί. Σκεπάζουμε τη γέμιση με τον υπόλοιπο χυλό και ψήνουμε για 40-45 λεπτά μέχρι να ροδίσει και να σφίξει ο χυλός.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για 30 λεπτά η πίτα.
- Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Tip

Μπορούμε αντί για χόρτα να βάλουμε σπανάκι αλλά η παραδοσιακή

Συστατικά

Για τη γέμιση

- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 1.500 γρ. διάφορα χόρτα, καθαρισμένα (βλήτα, αλμυρίκια, ραδίκια)
- ¼ κ.γ. αλάτι
- 500 γρ. φέτα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- ¼ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. καλαμποκάλευρο
- πιπέρι

Για τη ζύμη

- 300 γρ. ελαιόλαδο + έξτρα, για το άλειμμα του ταψιού
- 400 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 4 αυγά μέτρια
- 400 γρ. γάλα φρέσκο πλήρες
- 700 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 κ.γ. αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 814 Θερμίδες (kcal) | 55.0 Λιπαρά (γρ.) | 14.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 54.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 41% | 79% | 70% | 21% |
| 7.0 Σάκχαρα (γρ.) | 20.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 10.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.7 Αλάτι (γρ.) |
| 8% | 40% | 40% | 28% |

συνταγή της Ηπείρου είναι με χόρτα.