



Ντοματόπιτα με φέτα

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

110'
Χρόνος
Ψησίματος

12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 4 κρεμμύδια
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 2 κιλά ντομάτες, ώριμες
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 κ.σ. γεμάτες πελτέ ντομάτας
- 250 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.σ. βασιλικό
- 100 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό

Για τη σύνθεση

- 80 γρ. ελαιόλαδο
- 450 γρ. φύλλα κρούστας για πίτες
- 30 γρ. σουσάμι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** τα κρεμμύδια σε χοντρά κομμάτια ή σε φέτες και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε τα σκόρδα σε φέτες, το θυμάρι και σοτάρουμε 2-3 λεπτά να καραμελώσουν.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε κυβάκια και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τα φύλλα δάφνης, τον τοματοπολτό και ανακατεύουμε.
- Σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για 1 ώρα για να δέσει το μείγμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βγάζουμε τα φύλλα δάφνης και αφήνουμε να κρυσώσει.
- Σπάμε τη φέτα μέσα στο τηγάνι με τη γέμιση και βάζουμε τη ρίγανη, τον βασιλικό και το σιμιγδάλι. Ανακατεύουμε καλά.

Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Απλώνουμε ελαιόλαδο σε ένα **ταψί** 28x36 εκ. και βάζουμε το ένα φύλλο. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και καλύπτουμε με άλλο ένα φύλλο. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για 5 φύλλα συνολικά.
- Απλώνουμε όλη τη γέμιση πάνω από τα φύλλα και καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, ραντίζοντας ενδιάμεσα με ελαιόλαδο.
- Βάζουμε όλο το ελαιόλαδο που έχει περισσέψει, χαράσσουμε σε 12 κομμάτια, πασπαλίζουμε με το σουσάμι και ψήνουμε για 50 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυσώσει και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

378 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	5.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	26%	25%	15%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
13%	20%	19%	17%