



# Πίτα bread

**20'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**60''**Χρόνος  
Αναμονής**15'**Χρόνος  
Ψησίματος**8**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τη μαγιά και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Ιδανικά αφήνουμε το μείγμα 5-10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι ολικής, το αλεύρι γ.ο.χ., το αλάτι, το ελαιόλαδο και πλάθουμε με τα χέρια μας 5-6 λεπτά μέχρι να έχουμε μια ελαστική ζύμη.
- Μεταφέρουμε τη ζύμη σε ένα μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 250° C στον αέρα και τοποθετούμε μέσα ένα [ταψί](#) για να κάψει καλά.
- **Κόβουμε** τη ζύμη σε 8 κομμάτια και ανοίγουμε το κάθε κομμάτι με έναν πλάστη 15-18 εκ. διάμετρο. Αν κολλάει η ζύμη μας πασπαλίζουμε τον πάγκο μας με λίγο αλεύρι.
- Μεταφέρουμε στο καυτό ταψί και ψήνουμε σε δόσεις για 4-5 λεπτά.
- Ανοίγουμε τις πίτες στη μέση και μοιράζουμε το γιαούρτι, το ρύζι, το αγγούρι, το καρότο και τις πιπεριές κομμένα σε λεπτές λωρίδες, το κοτόπουλο, τον κόλιανδρο και σεββίρουμε.

## Συστατικά

- 250 γρ. νερό, χλιαρό
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. μαγιά ξηρή
- 100 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλεύρι γ.ο.χ., για το άνοιγμα της ζύμης

Για το σεββίρισμα

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 300 γρ. ρύζι μπασμάτι, βρασμένο
- 1 αγγούρι
- 1 καρότο
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 200 γρ. [κοτόπουλο tandoori](#)
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

223 Θερμίδες (kcal)	3.8 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	5%	3%	15%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	6.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.62 Αλάτι (γρ.)
2%	13%	10%	10%