



Πίτα με αβγά και σπανάκι

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

60'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι, το νερό, το ελαιόλαδο, το αλάτι και χτυπάμε σε μέτρια ταχύτητα με τον γάντζο για 4-5 λεπτά μέχρι να ξεκολλάει η ζύμη από τα τοιχώματα.
- Τυλίγουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά να ξεκουραστεί.

Για τη γέμιση

- Ψιλοκόβουμε το ξερό κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, τον άνηθο, τον δυόσμο και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Σε ένα [τηγάνι](#) σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το σπανάκι και το αφήνουμε να σοταριστεί για 2-3 λεπτά μέχρι να πέσει ο όγκος του στο μισό.
- Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι, το σκόρδο, και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον δυόσμο, τον άνηθο, το ξύσμα από το λεμόνι, το αλάτι, και το πιπέρι.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε τη γέμιση με μια κουτάλα.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα [στρογγυλό ταψί 28 εκ.](#)
- Χωρίζουμε το ζυμάρι σε δύο ίσα μέρη.
- Με έναν πλάστη, ανοίγουμε το πρώτο ζυμάρι στον πάγκο εργασίας αφού τον έχουμε αλευρώσει.
- Το στρώνουμε στο ταψί ώστε να προεξέχει λίγο και προσθέτουμε τη γέμιση. Την απλώνουμε ώστε να καλύψει όλη την επιφάνεια.
- Κόβουμε τα αβγά σε φέτες, τα τοποθετούμε πάνω από τη γέμιση και πασπαλίζουμε με το μίχ τυριών.
- Ανοίγουμε το δεύτερο ζυμάρι με τον πλάστη.
- Καλύπτουμε τη γέμιση με το ζυμάρι που ανοίξαμε, αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με το σουσάμι, γυρίζουμε τις άκρες των ζυμαριών προς τα μέσα, και πιέζουμε με τα χέρια μας.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 40-50 λεπτά.

Tip

Μπορούμε να κρατήσουμε περίπου 100 γρ. από τη ζύμη μας και με μικρά κουπάτ σε διάφορα σχήματα, να κόψουμε το ζυμάρι και να διακοσμήσουμε τον κόθρο πριν ψήσουμε την πίτα μας.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. νερό
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κ.γ. αλάτι

Για τη γέμιση

- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. δυόσμο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, + έξτρα για το άλειμμα της ζύμης
- 1 κιλό σπανάκι, φρέσκο
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- βούτυρο, για τη φόρμα
- αλεύρι γ.ο.χ., για τη φόρμα
- 6 αβγά, βρασμένα και καθαρισμένα
- 200 γρ. μίχ τυριών
- 30 γρ. σουσάμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

418 Θερμίδες (kcal)	22.0 Λιπαρά (γρ.)	6.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	31%	34%	13%
2.7 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
3%	34%	25%	22%