



Σφακιανή πίτα

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος
Αναμονής

50'

Χρόνος
Ψησίματος

10 πίτες

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στο μπολ του μίξερ βάζουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη και ζυμώνουμε με τον γάντζο σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να δημιουργηθεί μια απαλή ζύμη.
- Αφαιρούμε τη ζύμη από τον κάδο, τη μεταφέρουμε σε ένα ελαφρώς λαδωμένο **μπολ**, σκεπάζουμε με μια πετσέτα, και την αφήνουμε να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος.
- Χωρίζουμε το ζυμάρι σε 10 μπαλάκια και με τη βοήθεια του πλάστη και λίγου αλευριού ανοίγουμε στον πάγκο εργασίας το κάθε μπαλάκι σε στρογγυλό φύλλο διαμέτρου 10 εκ.
- Στο κέντρο του κάθε φύλλου βάζουμε 50 γρ. από τη μυζήθρα.
- Κλείνουμε το κάθε φύλλο σαν πουγκί και το ανοίγουμε πάλι ελαφρώς με τον πλάστη σε στρογγυλό φύλλο 20 εκ.
- Σε ένα αντικολλητικό **τηγάνι** ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και τηγανίζουμε την πρώτη πίτα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρει ωραίο, χρυσαφένιο χρώμα, για περίπου 2,5 λεπτά. Τη γυρίζουμε και από την άλλη μεριά και την ψήνουμε για άλλα 2,5 λεπτά, ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα.
- Ακολουθούμε την ίδια ακριβώς διαδικασία και για τις υπόλοιπες πίτες - φροντίζοντας, κάθε φορά, προτού τηγανίσουμε την κάθε πίτα να ρίξουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι.
- Κόβουμε τις πίτες στη μέση και τις σερβίρουμε ζεστές γαρνιροντάς τις με μέλι και, αν θέλουμε, με φύλλα δυόσμου.

Tip

Αν δεν προσθέσουμε το μέλι, τότε έχουμε μια αλμυρή συνταγή για όσους προτιμάνε τις αλμυρές γεύσεις και θέλουν να αποφύγουν και κάποιες παραπάνω θερμίδες από το μέλι.

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 200 γρ. νερό, χλιαρό
- 1 κ.γ. μαγιά ξηρή
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ρακή
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ., + έξτρα, για το άνοιγμα του φύλλου

Για τη γέμιση

- 500 γρ. μυζήθρα
- 80 γρ. ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα
- μέλι, για το σερβίρισμα
- φύλλα δυόσμου, προαιρετικά, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

377 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	7.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	21%	37%	16%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.6 Αλάτι (γρ.)
4%	36%	8%	43%