



# Τηγανίτες

**15'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**1 ώρα και 15'**Χρόνος  
Αναμονής**20'**Χρόνος  
Ψησίματος**10**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Τα παλιά τα χρόνια, οι τηγανίτες αποτελούσαν βασικό κομμάτι της καθημερινής διατροφής, μια και το ζυμάρι είχε κυρίαρχη θέση στην κουζίνα των νοικοκυριών. Αφού πλαθόταν, ένα μέρος του γινόταν ψωμί, κάποιο άλλο πίτα, ενώ ένα τρίτο κατέληγε στο τηγάνι όπου μετατρεπόταν σε πεντανόστιμες, χρυσαφένιες «ντηγανίτις». Έτσι λέγονταν τότε οι τηγανίτες, προφανώς λόγω του σκεύους το οποίο χρησιμοποιούσαν οι μαγειρίσσοι για να τις φτιάξουν (ντηγανν: τηγάνι, στην τοπική διάλεκτο). Εκεί, λοιπόν, κατέληγε ο χυλός και φτιάχνονταν οι τηγανίτες, οι οποίες τότε ήταν στρογγυλές και μεγάλες για να «κόβουν» την πείνα και να γεμίζουν με ενέργεια τους κουβαλητές του σπιτιού, οι οποίοι εργάζονταν όλη μέρα στα χωράφια. Μάλιστα, προκειμένου να γίνουν πιο λαχταριστές και θρεπτικές, οι κυράδες τις πασπάλιζαν με τριμμένη μυζήθρα ή τουλουμοτύρι. Γνωστές και ως «κατιμέρια», οι σαμώτικες τηγανίτες άντεξαν στο χρόνο και πλέον σερβίρονται ως παραδοσιακή λιχουδιά, συνοδευόμενες από λίγο κατσικίσιο τυρί ή λιαστό πετιμέζι.

- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε με ένα κουτάλι το αλεύρι με τη μαγιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Τέλος, ρίχνουμε το νερό και το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να πάρουμε μία μαλακή, λεία ζύμη. Μπορούμε να ανακατέψουμε και με τα χέρια.
- Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη με μια πετσέτα ή με μεμβράνη σε ζεστό μέρος να φουσκώσει για περίπου 1 ώρα. Πρέπει να διπλασιαστεί σε μέγεθος.
- Αλευρώνουμε λίγο τον πάγκο μας και βάζουμε εκεί τη ζύμη. Ζυμώνουμε λίγο ακόμα και την αφήνουμε περίπου ένα τέταρτο να ξεκουραστεί.
- Κόβουμε μπαλάκια ζύμης στο μέγεθος ενός μεγάλου καρυδιού, τα πλαταίνουμε λίγο με τον πλάστη ή με το χέρι μας και τα τηγανίζουμε σε **τηγάνι**, στο οποίο έχουμε βάλει σπορέλαιο σε βάθος 2 εκ. και το έχουμε ζεστάνει στους 180°C, γυρίζοντάς τα μία ή δύο φορές ενδιάμεσα.
- Σερβίρουμε τις τηγανίτες ζεστές, με τα συνοδευτικά της αρεσκειάς μας.

## Tip

Με το τηγάνισμα, οι τηγανίτες φουσκώνουν. Έτσι, μπορούμε να τις γεμίσουμε με μαρμελάδα και να τις πασπάλισουμε με άχνη, να τις γαρνίρουμε με κανέλα και ζάχαρη ή να τις περιχύσουμε με μέλι.

## Συστατικά

Για τις τηγανίτες

- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- 1 1/2 κ.γ. μαγιά ξηρή
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 280-300 γρ. νερό
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- [μαρμελάδα φράουλα](#)
- ζάχαρη άχνη
- 30 γρ. βούτυρο, λιωμένο
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. κανέλα
- 100 γρ. μέλι
- 40 γρ. φουντούκια, τριμμένα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

238 Θερμίδες (kcal)	7.1 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	10%	7%	14%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.25 Αλάτι (γρ.)
0%	13%	7%	4%