

4 Απριλίου 2014

Λαχανόπιτα ηπειρώτικη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

ο



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος

Πρόκειται για μια κλασική ηπειρώτικη πίτα που τρώγεται κυρίως στις μέρες της νηστείας. Βέβαια, με την προσθήκη τυριού και αβγών όμως γίνεται πιάτο παντός καιρού και είναι μάλιστα ιδιαίτερα νόστιμο!

Υλικά

- 9-10 φύλλα χωριάτικα, σπιτικά (ή φύλλα εμπορίου για πίτες)
- 1½ κιλό λάχανο ψιλοκομμένο
- 1 καρότο τριμμένο στο χοντρό τρίφτη
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι άσπρο ρύζι γλασέ ή πλιγούρι
- 1 σκελίδα σκόρδου λιωμένη
- χυμός ½ λεμονιού
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Ετοιμάζετε τη γέμιση: Αλατίζετε το λάχανο, το καρότο και το μαϊντανό και τα τρίβετε με τα δάχτυλα μέχρι να μαραθούν.

Βήμα 2

Τα στραγγίζετε καλά και τα αναμιγνύετε με το ρύζι, το σκόρδο, το λεμόνι και πιπέρι. Δοκιμάζετε για αλάτι και αν χρειαστεί προσθέτετε λίγο.

Βήμα 3

Λαδώνετε ένα μεγάλο ταψί με διάμετρο 32 εκ. και στρώνετε μέσα 1-2 φύλλα. Φροντίζετε τα φύλλα να καλύπτουν τα πλαϊνά του ταψιού και οι άκρες τους να εξέχουν.

Βήμα 4

Αλείφετε τα πρώτα φύλλα με λάδι. Στρώνετε άλλα δύο από πάνω και λαδώνετε ανάμεσα. Στρώνετε πάνω στα φύλλα τη μισή γέμιση και σκεπάζετε με άλλα 3 φύλλα αλειμμένα ενδιάμεσα με λάδι. Στρώνετε την υπόλοιπη γέμιση πάνω στα φύλλα και τη σκεπάζετε με ένα ακόμη φύλλο. Γυρίζετε προς τα μέσα τις άκρες των φύλλων που περισσεύουν από το ταψί και σκεπάζετε την πίτα γύρω γύρω. Ραντίζετε τα φύλλα με λίγο νερό. Στρώνετε ένα τελευταίο φύλλο από πάνω, αλείφετε την επιφάνεια με το υπόλοιπο λάδι και χαράζετε την πίτα σε κομμάτια, χωρίς όμως να φτάνετε μέχρι τον πάτο του ταψιού.

Βήμα 5

Ραντίζετε την πίτα με λίγο νερό και την ψήνετε στους 180°C για 45-50 λεπτά, μέχρι να πάρει ένα χρυσαφένιο χρώμα.

Παραλλαγή: Μπορείτε να φτιάξετε την πίτα με αβγά και τυρί. Αφαιρείτε το σκόρδο και το λεμόνι και προσθέτετε 5 αβγά και 300γρ. φέτα. Αλείφετε τα φύλλα με λίγο λιωμένο βούτυρο ανακατεμένο με λάδι.

Tip: Αν τα φύλλα είναι μεγαλύτερα από το ταψί, τα τσαλακώνετε στη μέση για να χωρέσουν αντί να τα γυρίζετε στις άκρες. Έτσι η πίτα γίνεται πιο αφράτη και οι άκρες πιο λεπτές.

- Μερίδες : 24 κομμάτια
- Χρόνος προετοιμασίας : 50m
- Χρόνος ψησίματος : 50m
- Έτοιμο σε : 1:40 h

Πηγή: olivemagazine.gr