25 Νοεμβρίου 2014

# Αρωματική χορτόπιτα με ντοματίνια, λιαστή ντομάτα και κουκουνάρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

- **Μερίδες :** 1 μέτριο ταψί
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 50m
- **Χρόνος ψησίματος :** 55m
- **Έτοιμο σε :** 1:45 h

Μια πεντανόστιμη χορτόπιτα χωρίς τυρί κι αβγά για όσους αποφεύγουν τα γαλακτοκομικά και το κρέας. Κατάλληλη και για χορτοφάγους.

## Υλικά

- 1 πακέτο φύλλα κρούστας για πίτες
- 1 κιλό χόρτα εποχής διάφορα (βρούβες, κοκοράκια, τσουκνίδες, λάπατα, κ.λπ.)
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 5 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος)
- 10 ντοματίνια κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα
- 10 ντομάτες λιαστές, ψιλοκομμένες
- 1½ φλιτζανάκι του καφέ ρύζι καρολίνα
- 1 ματσάκι μάραθο, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 50γρ. κουκουναρόσπορους, ψημένους
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## Διαδικασία

### Βήμα 1

Πρώτα ετοιμάζετε τα χόρτα: Τα καθαρίζετε, τα πλένετε καλά και τα κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Ύστερα ετοιμάζετε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα μυρωδικά.

### Βήμα 2

Ζεσταίνετε ένα φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο σε βαθιά κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι και τα κρεμμυδάκια για 2 λεπτά. Προσθέτετε τα ντοματίνια τις λιαστές ντομάτες και τέλος το ρύζι.

**Βήμα 3**

Βάζετε τα χόρτα σε μια λεκάνη και αλατίζετε. Προσθέτετε από πάνω το μείγμα με τα σοταρισμένα κρεμμύδια κι ανακατεύετε με κουτάλα στην αρχή και με τα χέρια μετά, πιέζοντας και ζουλώντας για να μαραθούν τα χόρτα και να βγάλουν τα ζουμιά τους. Στραγγίζετε τα χόρτα και τα μεταφέρετε πάλι στη λεκανίτσα. Προσθέτετε στη γέμιση το μάραθο, το δυόσμο και τους ψημένους κουκουναρόσπορους και ανακατεύετε καλά.

**Βήμα 4**

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180ºC. Λαδώνετε καλά ένα ταψί μακρόστενο και στρώνετε τα μισά φύλλα, λαδώνοντάς τα ένα προς ένα. Αδειάζετε στο ταψί πάνω από τα λαδωμένα φύλλα τη γέμιση και την απλώνετε ομοιόμορφα να πάει παντού.

**Βήμα 5**

Φέρνετε τις άκρες των φύλλων που εξέχουν από το ταψί πάνω από τη γέμιση λαδώνοντάς τες καλά. Σκεπάζετε την πίτα με τα υπόλοιπα φύλλα, τα οποία λαδώνετε επίσης ένα προς ένα και τα σουρώνετε ελαφρώς κατά μήκος και κατά πλάτος έτσι ώστε να μην εξέχουν από το ταψί και να μη χρειαστεί να τα κόψετε ή να τα σπρώξετε πίσω από τα κάτω φύλλα.

**Βήμα 6**

Χαράζετε την πίτα σε τετράγωνα κομμάτια, ψεκάζετε το πάνω φύλλο με λίγο νερό και την περιχύνετε με όσο λάδι έχει περισσέψει. Ψήνετε την πίτα στον προθερμασμένο φούρνο περίπου για 50 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσουν όμορφα τα φύλλα της.

Συνταγή: Ιωάννα Σταμούλου

**Πηγή:** olivemagazine.gr