

10 Σεπτεμβρίου 2015

Σπείρα λαχανικών, η πολύχρωμη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



της Ξανθής Μπαξεβάνη

Στο σπίτι μας, όπως έχω ξαναπεί, επίσημος και αυστηρός δοκιμαστής είναι ο σύζυγος. Τελευταία ασχολήθηκε με την αναζήτηση νέων ιδεών γύρω από τη μαγειρική και ζαχαροπλαστική μέσα από free εφαρμογές του νέου του gadget, κοινώς iPad. Και σε μια ερώτηση «τι τρώμε αύριο» βρέθηκα μπροστά από πάρα πολλές ιδέες από site ή blog του εξωτερικού με υπέροχες παρουσιάσεις και φωτογραφίες. Όταν, λοιπόν, το μικρόβιο είναι μεταδοτικό, αυτά γίνονται και τώρα οι πηγές ιδεών πολλαπλασιάζονται.

Μια από αυτές τις ιδέες προσπάθησα να προσαρμόσω στα δικά μου μέτρα αλλά και υλικά. Η αρχική ιδέα από [εδώ](#).

Τα υλικά για ένα σκεύος διαμέτρου 22 εκ.:

- 1 μεγάλο κολοκύθι
- 2 μικρές μελιτζάνες
- 1 μεγάλο καρότο
- 400 γρ. νωπή μυζήθρα Κρήτης
- 1 δοσομετρική κούπα τριμμένη κεφαλογραβιέρα
- 2 αυγά
- 1 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο ελαιόλαδο
- 1 φύλλο σφολιάτας

Διαδικασία:

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα λαχανικά. Με τη βοήθεια μαντολίνου τα κόβουμε σε λεπτές, μακρόστενες φέτες (το ανώτερο ½ εκατ. πάχος). Καλό είναι να έχουν όλα το ίδιο ύψος. Τα αλατίζουμε κι αφήνουμε να σταθούν περίπου μισή ώρα.



photo: Ξανθή Μπαξεβάνη

Σε στρογγυλό πυρέξ ή κεραμικό ταψί στρώνουμε τη σφολιάτα έτσι που να καλύπτει και τα τοιχώματα και κόβουμε τα περισσεύματα. Τρίβουμε τα τυριά και τα

ανακατεύουμε με τα αυγά σε ένα μπολ. Τα στρώνουμε πάνω στη σφολιάτα και τα απλώνουμε ομοιόμορφα.



photo: Ξανθή Μπαξεβάνη

Παίρνουμε τα λαχανικά και τα τοποθετούμε κάθετα μέσα στα τυριά αρχίζοντας από έξω προς τα μέσα κυκλικά εναλλάσσοντας σε κάθε κύκλο το είδος του λαχανικού. Έτσι θα πάρουμε μια πολύχρωμη σπείρα.



photo: Ξανθή Μπαξεβάνη

Τελειώνοντας, καρυκεύουμε με πιπέρι και με τη βοήθεια ενός πινέλου αλείφουμε ή ραντίζουμε με σπρέι ελαιόλαδου τα λαχανικά. Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς, και στον αέρα, στο μεσαίο ράφι του φούρνου, για 40 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε και συνεχίζουμε για ακόμη 15 λεπτά μέχρι να πάρει ένα ρόδινο χρώμα η επιφάνεια.



photo: Ξανθή Μπαξεβάνη

Βγάζουμε από τον φούρνο αφήνουμε να σταθεί 10 λεπτά και σερβίρουμε. Την επομένη μέρα ζεστάθηκε ελαφρά και σερβιρίστηκε με ρόκα και φραγκοστάφυλα. Και με αμπελοφάσουλα στον ατμό.

Μπορεί να αποτελέσει κύριο πιάτο ή να σταθεί σε μπουφέ, δοκιμάστε το! Εγώ έβαλα άσπρες μελιτζάνες που είχα, αν βάλετε τις άλλες θα έχετε περισσότερα χρώματα. Με σπιτική σφολιάτα νομίζω ότι θα είναι πολύ καλύτερο. Αν αποφασίσετε να φτιάξετε σφολιάτα, οι πιο καλές πληροφορίες είναι [εδώ](#) κι ελπίζω, Μάγδα, να βρω τον χρόνο να φτιάξω σύντομα κι εγώ.

Η Ξανθή Μπαξεβάνη διατηρεί το blog [Συνταγές της Ασπούλας](#)

Πηγή: [.bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)