

Γλυκιά κολοκυθόπιτα με μέλι και καρύδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη

Το μέλι που μπαίνει και στη γέμιση και στο σιρόπι αυτής της κολοκυθόπιτας, το σωτάρισμα της κολοκύθας, το μικρό κρεμμυδάκι και μερικές άλλες λεπτομέρειες ίσως κάνουν την διαφορά σ' αυτή την καινούργια μου κολοκυθόπιτα που σας προτείνω να δοκιμάσετε.

Οκτώβρης, πλούσιος σε υλικά μήνας. Ακόμη κυκλοφορούν αρκετά καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά και παράλληλα εμφανίζονται τα πρώτα φθινοπωρινά. Από τους πρωταγωνιστές του μήνα η κολοκύθα. Σε γλυκές και αλμυρές συνταγές. Στην Κρήτη οι πιο πολλές εφαρμογές της κολοκύθας είναι αλμυρές. Τα κλασικά κρητικά κολοκυθοπιτάκια του τηγανιού είναι αλμυρά. Την μαγειρεύουμε γιαχνί, την συνδυάζουμε με διάφορα άλλα λαχανικά και κρέας. Φυσικά δεν είναι λίγα και τα γλυκά μας με γλυκοκολοκύθα. Εκτός από γλυκό του κουταλιού, φτιάχνουμε κολοκυθόπιτες τύπου κέικ και φυσικά κολοκυθόπιτες με φύλλο σπιτικό ή του

εμπορίου σιροπιασμένες ή πασπαλισμένες με αχνοζάχαρη.

Αυτή εδώ η πίτα μπήκε πρόσφατα στο συνταγολόγιό μου. Την πήρα από αγαπημένη μου θεία και πιστεύω ότι θ' αρέσει σε όσους την δοκιμάσουν.

Υλικά

Για το σιρόπι:

- **½ κούπα ζάχαρη**
- **½ κούπα μέλι**
- **1 κούπα νερό**

Για τη γέμιση:

- **περίπου 1½ κιλό κολοκύθα (ζυγισμένη καθαρισμένη)**
- **λίγο αλάτι**
- **¾ κούπας ελαιόλαδο**
- **1 μικρό κρεμμύδι**
- **1-1 ½ κούπα καρύδια χοντροκοπανισμένα**
- **½ κούπα ζάχαρη**
- **½ κούπα φρυγανιά τριμμένη**
- **½ κούπα μέλι**
- **2 κοφτές κουταλιές της σούπας κανέλα τριμμένη**
- **10-12 φύλλα κρούστας για γλυκά**
- **½ κούπα ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων**

Επί το έργον:

Κόβουμε την κολοκύθα σε κομμάτια. Τσιγαρίζουμε το λεπτοκομμένο κρεμμύδι (2-3 κουταλιές της σούπας να είναι πάνω-κάτω) στο μισό από το ελαιόλαδο της γέμισης και προσθέτουμε την κολοκύθα. Την γυρίζουμε με μια κουτάλα να λαδωθούν όσο γίνεται όλα τα κομμάτια, προσθέτουμε το αλάτι και μισή κούπα νερό και, όταν αρχίζει να βράζει, σκεπάζουμε την κατσαρόλα, μειώνουμε την θερμοκρασία και αφήνουμε να σιγομαγειρεύεται μέχρι να λιώνει .

Στο μεσοδιάστημα την ανακατεύουμε πιέζοντάς την ταυτόχρονα ώστε να γίνεται πουρές. Όταν μαγειρευτεί και είναι έτοιμη, λιώνουμε όσα κομμάτια υπάρχουν ακόμη με την κουτάλα του πουρέ. Αδειάζουμε τον πουρέ κολοκύθας σε στραγγιστήρι ή μεγάλο σουρωτήρι και αφήνουμε να στραγγίξουν τα υγρά του. Θα πάρουμε 1½ ως 2½ κούπες στραγγισμένο πουρέ κολοκύθας .

Όταν στραγγίξει η κολοκύθα (τουλάχιστον 2-3 ώρες), αρχίζει η ετοιμασία της πίτας. Πρώτα φτιάχνουμε το σιρόπι: βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι και αφήνουμε να βράσουν 1 λεπτό μόνο. Το αποσύρουμε από το μάτι και αφήνουμε να κρυώσει.



photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη

Ετοιμάζουμε τη γέμιση προσθέτοντας στον πουρέ της κολοκύθας όλα τα υλικά της γέμισης: καρύδια, φρυγανιά, κανέλα, ζάχαρη, μέλι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα μας. Σε ένα ταψί (το δικό μου στις φωτογραφίες είναι 32 νούμερο) ή ένα πυρέξ απλώνουμε μισά τα φύλλα κρούστας λαδώνοντάς τα ένα ένα. Στρώνουμε τη γέμιση και γυρίζουμε τα φύλλα να την σκεπάσουν. Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα (δεν ξεχνάμε να τα λαδώνουμε).



photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη

Χαράζουμε την πίτα μας με πολύ κοφτερό μαχαίρι προσέχοντας να μη βγει η γέμιση. Ψήνουμε σε προθερμασμένο στους 160 βαθμούς φούρνο για 1½ ώρα περίπου. Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 180 βαθμούς και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να χρυσίσει η πίτα μας (στο δικό μου φούρνο παίρνει ακόμη μισή ώρα).



photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη

Όταν είναι έτοιμη, την περιχύνουμε με το κρύο σιρόπι και την αφήνουμε ξεσκεπάστη να το τραβήξει.

Παρατηρήσεις:

Μπορούμε να μαγειρέψουμε την κολοκύθα από την προηγούμενη και να την αφήσουμε να στραγγίξει όλη νύχτα.

Για να μη βγαίνει η γέμιση από τα γλυκά του ταψιού, δεν τραβάμε το μαχαίρι αλλά «τρυπάμε» σπρώχνοντάς το κατακόρυφα στην πίτα.

Όπως φαίνεται στη σχετική φωτογραφία, ένα - δυο από τα πάνω φύλλα τα διπλώνω τετράγωνα και τα βάζω μόνο στο κέντρο της πίτας. Αυτό το κάνω όταν χρησιμοποιώ στρογγυλό ταψί γιατί ήδη τα γυρίσματα των κάτω φύλλων έχουν καλύψει την περιφέρεια της πίτας.

Η πίτα είναι νόστιμη χλιαρή αλλά και σε θερμοκρασία δωματίου. Διατηρείται άριστα 2-3 μέρες (αν περισσέψει...). Δεν την σκεπάζω, την αφήνω μέσα στον φούρνο της κουζίνας.

*Για επιπλέον φωτογραφίες από τα στάδια της ετοιμασίας δείτε το blog της

Βαγγελιώς Κασσαπάκης, [Γαστρονομικός περίπλους](#)

Πηγή: bostanistas.gr