13/03/2021

Πρασοκολοκυθόπιτα για το Σαββατοκύριακο της Τυρινής

/ Επικαιρότητα



Μια και περάσαμε στο τελευταίο Σαββατοκύριακο πριν την Μεγάλη Τεσσαρακοστή, ας το εκμεταλλευτούμε, φτιάχνοντας μια πρασοκολοκυθόπιτα με μανούρι, με εκλεπτυσμένο χαρακτήρα και πλούσια αρώματα!

Πρόκειται για μια απλή και εύκολη συνταγή, που χρειάζεται περίπου 40΄ προετοιμασία και 1 ώρα ψήσιμο.

Υλικά (για ένα ταψί με 15 μερίδες):

500 γρ. πράσα κομμένα λεπτές ροδέλες

500 γρ. κολοκύθια τριμμένα

1 κρεμμύδι κομμένο

200 γρ. μανούρι, κομμένο σε μικρά κυβάκια του ½ εκ.

1 φλ. φρέσκο δυόσμο, χοντροκομμένο

2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

50 γρ. τριμμένο κίτρινο γλυκό τυρί (π.χ. γκούντα, έμμενταλ, γραβιέρα)

1 ½ κ.γ. αλάτι

100 ml. ελαιόλαδο

πιπέρι

3 αβγά

1 πακέτο χωριάτικο φύλλο

2 κ.σ. νυφάδες Βρώμης (Quacker)

1 κ.γ. παπαρουνόσπορο (ή σουσάμι αν προτιμάτε)

2 κ.σ. γάλα

Παρασκευή:

Βγάλτε τη ζύμη απ’ το ψυγείο ή την κατάψυξη -σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου- τουλάχιστον 2 ώρες πριν. Τρίψτε τα κολοκύθια στο τρίφτη. Βάλτε τα σε σουρωτήρι πάνω από μπολ, προσθέτετε το αλάτι, ανακατέψτε με τα χέρια σας και αφήστε τα εκεί να βγάλουν τα υγρά τους όσο ετοιμάζετε τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180ºC. Κόψτε τα πράσα και το κρεμμύδι. Σε μεσαία προς χαμηλή φωτιά, βάλτε να ζεσταθούν 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σε ευρύχωρο τηγάνι για 2’. Προσθέστε τα πράσα και το κρεμμύδι και σοτάρετε τα, ανακατεύοντας ελαφρά κάθε τόσο, για 10’-12’ μέχρι να “μαραθούν”.

Όσο σοτάρετε τα πράσα, κόψτε το μανούρι σε μικρά κομμάτια, κόψτε τα φύλλα του δυόσμου και ψιλοκόψτε τον άνηθο (μαζί με τα κοτσάνια που έχουν πολύ άρωμα).

Όταν τα πράσα και το κρεμμύδι είναι έτοιμα, βάλτε τα σε μπολ. Ρίξτε λίγο νερό πάνω απ’ τα κολοκύθια (για να φύγει το πολύ αλάτι) και μετά σφίξτε τα με το χέρι, ώστε να βγάλουν όλα τα υγρά τους. Προσθέστε τα στο μπολ που θα ανακατέψετε

τη γέμιση.




Στο μπολ προσθέστε επίσης τα 2 αβγά, τα 2 τυριά, τον άνηθο, τον δυόσμο, πιπέρι (αλάτι υπάρχει απ’ τα κολοκύθια) και τις 2 κουταλιές νυφάδες βρώμης που ρόλος τους είναι να τραβήξουν τα υγρά. Ανακατέψτε καλά με κουτάλα τη γέμιση για 1’.




Σε ταψί μεγάλου μεγέθους αλείψτε τον πάτο και τις πλευρές με λάδι. Βάλτε το πρώτο φύλο της ζύμης, αλείψτε πάλι 1 κ.σ. λάδι από πάνω και προσθέστε το επόμενο φύλλο, πάλι λάδι που απλώνετε και μετά το τρίτο και τελευταίο φύλλο στη βάση.

Μετά βάλτε τη γέμιση και επαναλάβετε τη διαδικασία με τα άλλα τρία φύλλα από πάνω.

Χτυπάτε το τελευταίο αβγό με το γάλα και το απλώνετε καλά σε όλη την επιφάνεια για να ροδίσει στο ψήσιμο. Πασπαλίζετε από πάνω τον παπαρουνόσπορο και τέλος, με κοφτερό μαχαίρι χαράσσετε τα κομμάτια στη πίτα, φτάνοντας μέχρι κάτω.



Βάζετε τη πίτα στον προθερμασμένο φούρνο για 45’ -55’ σε χαμηλό ύψος μέχρι το πάνω φύλλο να πάρει χρώμα καλοψημένου. Ανάλογα με τον φούρνο μπορεί να χρειαστεί να ακουμπήσετε τον πάτο του ταψιού, κατευθείαν στον πάτο του φούρνου για να καλοψηθούν τα κάτω φύλλα, οπότε γυρίστε τον διακόπτη σε θέρμανση από την κάτω πλάκα μόνο και αφήστε το εκεί για 10’ επιπλέον, κατά μέγιστο.

Πηγή: caruso.gr