

Πίτα καλοκαιρινή με βλίτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[vilita_pita-smallovive-magazine.gr_-430x575](#)

Μια διαφορετική πίτα με

βλίτα, κρεμμύδια, ρύζι και ντομάτες. Ελαφριά και γευστική, άκρως καλοκαιρινή!

Μερίδες:10 Χρόνος προετοιμασίας:40' Χρόνος μαγειρέματος:60' Έτοιμο σε:1:40'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Σιμόνη Καφίρη

Υλικά

1 πακέτο φύλλο για πίτες
ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων
λίγο σουσάμι για το ψήσιμο
1 φλιτζάνι ρύζι
½ κιλό βλίτα
2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
3 κρεμμύδια μεγάλα, τριμμένα στον τρίφτη
2 ντομάτες μεγάλες, τριμμένες στον τρίφτη
αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Μουσκεύετε το ρύζι σε αλατισμένο νερό για μισή ώρα. Στο μεταξύ, πλένετε, στραγγίζετε, καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα βλίτα. Τα τρίβετε με αλάτι να μαραθούν και τα αφήνετε να στραγγίξουν καλά σε σουρωτήρι.

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρτε τα τριμμένα κρεμμύδια μέχρι να γυαλίσουν και τα αφήνετε στην άκρη. Όταν κρυώσουν, ανακατεύετε αυτά και το λάδι τους με τα βλίτα, το ρύζι και τις τριμμένες ντομάτες. Αλατοπιπερώνετε.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Απλώνετε σε λαδωμένο ταψί τα μισά φύλλα αλείφοντάς τα ένα ένα με ελαιόλαδο και αφήνοντάς να εξέχουν από τριγύρω. Στρώνετε από πάνω τη γέμιση, φέρνετε τις άκρες των κάτω φύλλων πάνω από τη γέμιση, σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα λαδώνοντάς τα επίσης ένα προς ένα και κόβετε με ψαλίδι ότι εξέχει από τριγύρω. Αλείψετε την επιφάνεια της πίτας με λάδι και πασπαλίζετε με σουσάμι. Τη χαράζετε σε μερίδες μέχρι κάτω.

Ψήνετε την πίτα στο φούρνο για 1 ώρα περίπου, μέχρι να ροδοκοκκινίσει.
Σερβίρετε την πίτα χλιαρή ή και κρύα.

Πηγή: olivemagazine.gr