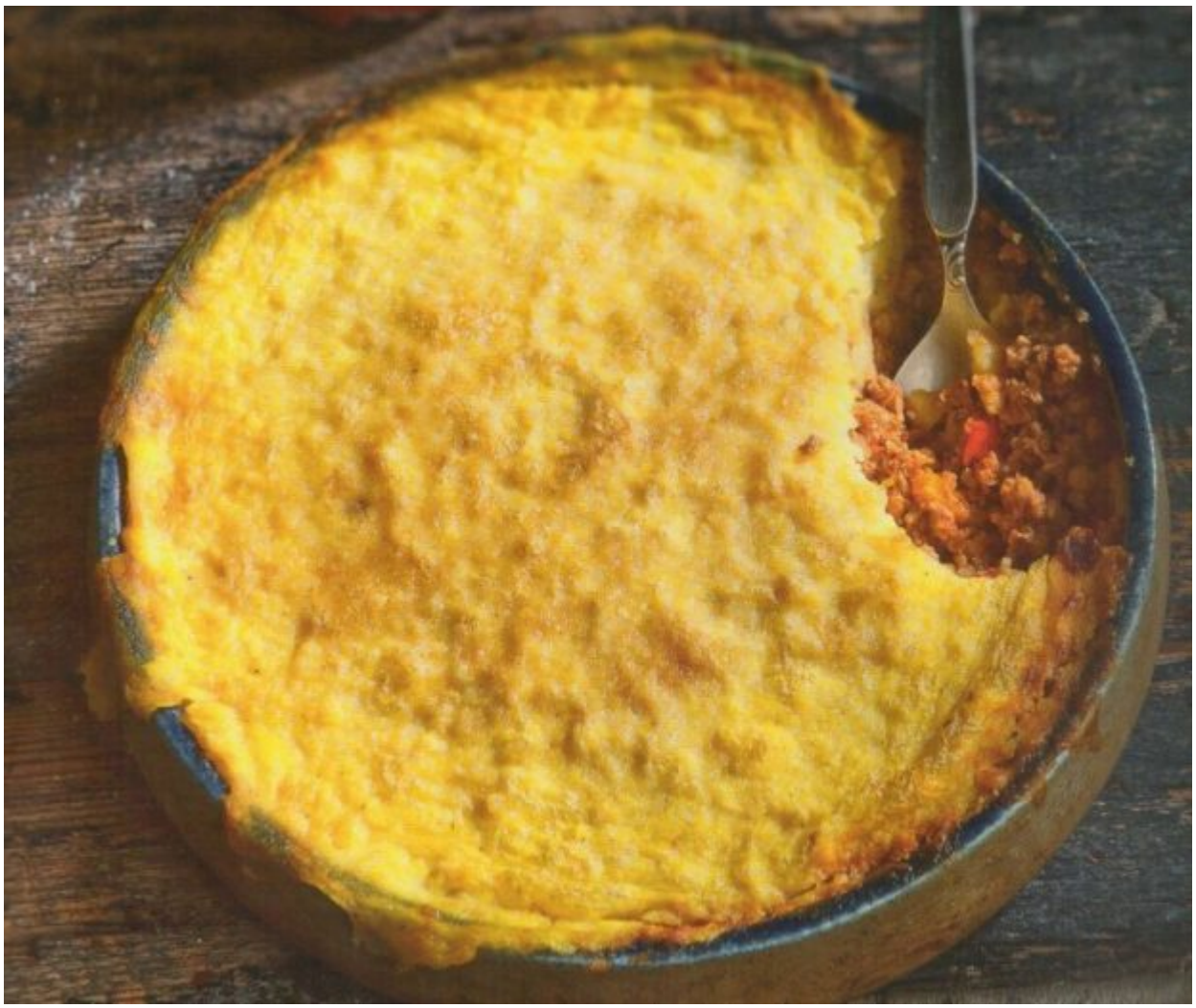
19 Μαρτίου 2018

Νηστίσιμη πίτα με καλαμποκάλευρο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



Υλικά Συνταγής
6 φλ. νερό
1½ φλ. καλαμποκάλευρο
2 κ.σ βούτυρο
3-4 κ.σ ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 σκ. σκόρδο
2-3 χρωματιστές πιπεριές κομμένες σε καρέ
3 φλ. κιμά σόγιας
2 φλ. βρασμένα φασόλια ή άλλο βρασμένο όσπριο
1 συσκευασία ντομάτες αποφλοιωμένες ολόκληρες
1 πρέζα κανέλα
1 δαφνόφυλλο
1/2 κ.γλ. πιπέρι καγιέν
2 κ.γλ. αλάτι
200 γραμ. τυρί νηστίσιμο

Εκτέλεση
Για τη νηστίσιμη πίτα με καλαμποκάλευρο, μουλιάζουμε πρώτα τον κιμά σόγιας για 20΄ σε μπόλικο νερό. Τον στύβουμε με τα χέρια και τον χρησιμοποιούμε όπως τον κιμά.

Βράζουμε το νερό σε κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε 2 κ.γλ. αλάτι. Βροχηδόν ρίχνουμε το καλαμποκάλευρο και ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά αφήνουμε να δέσει και να πυκνώσει το μείγμα. Να γίνει σαν πουρές.

Αφού πήξει η κρέμα, αποσύρουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το βούτυρο και σκεπάζουμε να μείνει ζεστό το μείγμα μέχρι να το χρησιμοποιήσουμε.

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο βαθύ τηγάνι. Ροδίζουμε τον κιμά και μετά προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές. Αλατοπιπερώνουμε.

Προσθέτουμε τις ντομάτες, που τις σπάμε με κουτάλα, τα φασόλια και τα μπαχαρικά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σι

γοβράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 10΄ μέχρι να πιει σχεδόν τα υγρά της η σάλτσα.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180-200 βαθμούς C. Βουτυρώνουμε πυρίμαχο οβάλ ή τετράγωνο σκεύος.

Κάνουμε μια στρώση, περίπου 2 φλ. από την κρέμα καλαμποκιού, αδειάζουμε όλο τον κιμά σε μια στρώση και καλύπτουμε με τον υπόλοιπο πουρέ καλαμποκιού.

Πασπαλίζουμε με το τυρί και ψήνουμε για περίπου 35 ‘ μέχρι να κάνει ελαφριά κρούστα.

Αφήνουμε να σταθεί για 15’ και σερβίρουμε με σαλάτα.

Πηγή: argiro.gr