

# " Η τέχνη της πίτας χωρίς γηουτένη"



**ΦΥΛΛΟ ΠΙΤΑΣ Χ.Γ.** (από Χριστίνα Καθαμπόκη)

## Υλικά

Μισό κιλό αλεύρι χ.γ.  
3 κ.σ λάδι  
1 κ.σ. τσίπουρο  
Αλάτι  
Χλιαρό. νερό  
1 ασπράδι αυγού (προαιρετικά)  
Ρυζάλευρο για το άνοιγμα  
Λίγο ξύδι  
2 κ.γ. Xanthan Gum

## Εκτέλεση

Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε λεκάνη . Κάνουμε μία λακούβα στο κέντρο και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά . Ζυμώνουμε , προσθέτοντας το νερό σταδιακά μέχρι η ζύμη να μην κολλήσει στα χέρια . Κάνουμε τη ζύμη μία μπάλα και την αλείφουμε με βούτυρο. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε λίγη ώρα. Ανοίγουμε τα φύλλα πάνω σε λαδόκολλη χρησιμοποιώντας το ρυζάλευρο. Ανοίγουμε με κυλινδρικό χοντρό πλάστη και όχι με βέργα. Το φύλλο χ.γ. αν το τυλίξουμε γύρω στην βέργα θα μας κολλήσει. Μέχρι να εξοικειωθούμε στην ιδιαιτερότητα αυτού του ζυμαριού, ανοίγουμε μικρότερα φύλλα.



## ΣΦΟΛΙΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ (Από Κατερίνα Τσιατούρα)

### Υλικά

250γρ. αλεύρι x.γ.  
1 κ.σ. χανθαν  
200γρ. Βούτυρο παγωμένο  
11-12 κ.σ. παγωμένο νερό  
1 κ.σ. χυμό λεμονιού  
1 πρέζα αλάτι

### Εκτέλεση

Για καλύτερο αποτέλεσμα όλα τα υλικά και το μπολ να είναι στο ψυγείο αρκετή ώρα πιο πριν εκτός του βούτυρου που πρέπει να είναι στην κατάψυξη από το βράδυ. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το χανθαν και το αλάτι σε ένα μπολ. Τρίβουμε το βούτυρο μέσα στο μπολ με το αλεύρι σε χοντρό τρίφτη βουτώντας το συχνά στο αλεύρι. Ενδιάμεσα ανακατεύουμε το βούτυρο με το αλεύρι ώστε να καλυφτούν από όλες τις πλευρές τα τρίμματα βουτύρου με αλεύρι. Ρίχνουμε στο παγωμένο νερό το λεμόνι και έπειτα βρέχουμε το αλεύρι με το βούτυρο σταδιακά φροντίζοντας να πάει το νερό σε όλο το μίγμα. Μαζεύουμε την ζύμη ελαφρά σε μπάλα, τυλίγουμε με σελοφάν και τοποθετούμε στο ψυγείο για μία ώρα. Χρησιμοποιούμε την ζύμη ανοίγοντας όπως την κανονική σφολιάτα.

**Σημ.:** Δεν θέλει πολύ παίδεμα η ζύμη.

## ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ ÇYUFKA GLUTENSİZ στα τούρκικα \_ από Κατερίνα Τσιατούρα

### Υλικά

2 ασπράδια αυγών  
400 ml νερό περίπου (προσθέτουμε η αφαιρούμε αναλόγως την εταιρεία)  
2 κ.σ. σπορέλαιο  
1 πρέζα αλάτι  
180γρ. αλεύρι x.γ.

### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά μαζί να γίνει ένας παχύρευστος χυλός. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το χανθαν και το αλάτι σε ένα μπολ. Βάζουμε επάνω σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει ένα αντικολλητικό τηγάνι. Αρχίζουμε να αλείφουμε τον πάτο του τηγανιού με ένα πινέλο με το μείγμα μας και περιμένουμε να ξεκολληθούν οι άκρες. Τραβάμε προσεκτικά το φύλλο που δημιουργήθηκε προσεκτικά. Τα απλώνουμε σε ένα δίσκο ή σε ένα τραπέζο μάντηλο να κρυώσουν ή τα στοιβάζουμε το ένα πάνω στο άλλο πασπαλίζοντας με λίγο αλεύρι, τα τυλίγουμε σε ρολό και τοποθετούμε στην κατάψυξη για μεθιοντική χρήση.

**Σημ.:** Βγάζει περίπου 20 φύλλα σε 30εκ. τηγάνι

**Υλικά** (για την λαμαρίνα του φούρνου)

5 φύλλα , τα 2 ψημένα  
1 μέτριο κοτόπουλο  
5-6 μεγάλα κρεμμύδια (800 γρ. περ.) σε φέτες  
400 γρ. κασέρι ή γραβιέρα (τριμμένο)  
5 αυγά  
120 γρ. ρύζι γλασέ  
λίγο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι & λάδι για το ταψί

## Εκτέλεση

Βράζουμε το κοτόπουλο με τα κρεμμύδια και το βούτυρο. Αφήνουμε να κρυώσει και το ξεψαχνίζουμε. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και προσθέτουμε και τα κρεμμύδια μαζί με 3-4 κούπες από τον ζωμό που τα βράσαμε. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Λαδώνουμε το ταψί μας και στρώνουμε 1 φύλλο , ή όσα χρειάζονται για να καλύψουμε όλη την επιφάνεια του ταψιού και να περισσεύει και γύρω γύρω για τον «κόθρο». Λαδώνουμε το φύλλο και στρώνουμε από πάνω ψημένα φύλλα να καλυφτεί η επιφάνεια του ταψιού. Ρίχνουμε την μισή γέμιση και ξαναστρώνουμε μία σειρά με ψημένα φύλλα. Απλώνουμε και την υπόλοιπη γέμιση και τελειώνουμε με δύο άψητα φύλλα τα οποία λαδώνουμε ένα ένα. Ρίχνουμε λίγο τριμμένο τυρί από πάνω.

Χαράζουμε την πίτα μας και ρανίζουμε με λίγο από τον υπόλοιπο ζωμό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, σε δυνατή φωτιά. Τα πρώτα 15 λεπτά βάζουμε τελείως κάτω το ταψί για να φουσκώσει γρήγορα και να γίνει αφράτη. Ανάλογα τον φούρνο, ψήνουμε για 45 λεπτά έως μία ώρα μέχρι να ξεροψηθεί και να πάρει χρώμα.

**ΣΗΜ.** Μπορούμε στην γέμιση αν θέλουμε να προσθέσουμε μανιτάρια ή πολύχρωμες πιπεριές. Προσωπικά την προτιμώ έτσι όπως την έφτιαχνε η μητέρα μου.

