

Σπανακόπιτα με σπιτικό φύλλο ολικής!

Για τη γέμιση:

- 5 κ. σούπας ελαιόλαδο
- 280 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 600 γρ. πράσο, σε ροδέλες
- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ματσάκι καυκαλίθρες (η ότι είδος χόρτων για πίτα βρούμε)
- 35 γρ. κινόα λευκή, ωμή πλυμένη καλά
- 20 γρ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 4 Αυγά
- 1/3 ματσάκι άνηθο
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ. γλυκού αλάτι
- Πιπέρι μπόλικο
- Μπορείτε να προσθέσετε και 200 γρ. απο ότι τυρί θέλετε, εάν θέλετε.

Για τη γέμιση:

- Ζεσταίνουμε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το φρέσκο κρεμμύδι, το ξερό κρεμμύδι και το πράσο μέχρι να μαλακώσουν αρκετά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και μόλις μυρίσει, δυναμώνουμε τη φωτιά και βάζουμε στην κατσαρόλα όσο σπανάκι χωράει και επαναλαμβάνουμε μέχρι να το βάλουμε όλο.
- Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα χόρτα, μυρωδικά και τα

μπαχαρικά.

- Ανακατεύουμε μέχρι τα χόρτα να έχουν μαλακώσει και να έχουν βγάλει τα υγρά τους.
- Κλείνουμε την φωτιά και ρίχνουμε την πλυμένη κινόα και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε την γέμιση να κρυώσει.
- Μόλις κρυώσει προσθέτουμε τα αυγά και αν έχουμε το τυρί.

Για το φύλλο:

- 4 κούπες αλεύρι ολικής άλεσης
- 2,5 κούπες γιαούρτι 2% ή πλήρες
- 3 κ.γλυκού μπεικινγκ παουντερ
- 4 κ.σουπας ελαιόλαδο
- 2 κ.γ κοφτά αλάτι

1. Ανακατεύουμε σε ένα μίξερ με το φτερό ή με τα χέρια μας όλα τα υλικά μαζί για 4-6 λεπτά μέχρι να γίνει ένα εύπλαστο ζυμαράκι.
2. Αφήνουμε το ζυμαράκι να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.
3. Χωρίζουμε το ζυμαράκι σε 2 ίσα κομμάτια και με ένα πλάστη ανοίγουμε 2 φύλλα. Το 1^ο φύλλο το ανοίγουμε λίγο πιο μεγάλο από το ταψί μας για να μπορεί να φτάσει μέχρι πάνω στα τοιχώματα και το 2^ο όσο το ταψί μας για να μπει σαν καπάκι και να κλείσει την γέμιση.

Για την ολοκλήρωση της πίτας:

1. Λαδώνουμε ελαφρά το ταψί και απλώνουμε το φύλλο έτσι ώστε να εφάπτεται σε όλα τα σημεία, στον πάτο και στα τοιχώματα του σκεύους, φροντίζοντας να προεξέχει από την επιφάνειά του.

2. Ρίχνουμε την γέμιση και από πάνω το 2 φύλλο.
3. Με ένα μαχαίρι χαράζουμε την πίτα και αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο και σουσάμι.
4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο χωρίς αέρα στους 170°C μέχρι να πάρει ένα ωραίο και χρυσαφένιο χρώμα, για 1 ώρα περίπου.
5. Αφήνουμε να κρυώσει για μισή ώρα και σερβίρουμε.
6. Καλή Απόλαυση

Ελπίζω να σας αρέσει η συνταγή!

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag #konasfoodcreations !

Ότι απορία έχετε μην διστάσετε να αφήσετε σχόλιο ή να επικοινωνήσετε μαζί μου!