

Κωστής Κωστάκης

Πίτες  
από χέρι

α λα



ΥΚΟΣΚ



Έχω τη χαρά να σας παρουσιάσω μέσα σ' αυτό το βιβλίο τις εμπειρίες,  
τις δοκιμές και τις γνώσεις τεσσάρων ετών λειτουργίας του *α λα γκρεκ*.

α λα  
γκρεκ







ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πίτες από χέρι**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: **Κωστής Κωστάκης**  
PROJECT COORDINATOR: **Γιάννης Πετρίης**  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: **Κατερίνα Δουρίδα**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: **Έφη Παρούτσα**  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: **Motive Creative**

© Κωστής Κωστάκης, 2017  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2017, 3.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2328-9  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2329-6

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση  
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.  
Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece  
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece  
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
www.psychogios.gr • http://blog.psychogios.gr

Κωστής Κωστάκης

Πίτες  
από χέρι

α λα  
γκρεκ





No  

---

01

# Κοτόπιτα





# Κιμαδόπιτα

## Υλικά

- 1 κιλό ζυμάρι για χωριάτικο φύλλο ή φύλλο Βέροιας
- ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων

## ΓΕΜΙΣΗ

- 500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 500 γρ. χοιρινός κιμάς
- 1 κιλό ξερά κρεμμύδια
- 2 ντομάτες τριμμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. τυρί φέτα
- 250 γρ. γραβιέρα ή κάποιο άλλο γλυκό τυρί
- 2 αυγά
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο γάλα, σε περίπτωση που η γέμιση είναι σφιχτή
- 1/2 ματσάκι μαϊντανός (προαιρετικά)



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

2 ώρες

## ΨΗΣΙΜΟ

1 ώρα και κάτι

## Εκτέλεση

1. Σοτάρουμε καλά τον κιμά με το ελαιόλαδο.
2. Ρίχνουμε τα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες, την τριμμένη ντομάτα, τη δάφνη, το πιπέρι και λίγο αλάτι. Ο κιμάς είναι έτοιμος όταν εξατμιστούν όλα τα υγρά. Τον αφήνουμε να κρυώσει.
3. Ρίχνουμε τα τυριά τριμμένα, τα αυγά, αλάτι αν χρειάζεται, τον μαϊντανό και γάλα, αν είναι πολύ σφιχτό το μείγμα μας.
4. Τέλος ετοιμάζουμε την πίτα.
5. Την ψήνουμε στους 170° στον αέρα για μία ώρα περίπου μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

## ΦΥΛΛΟ

Στην κιμαδόπιτα ταιριάζει το στριφτάρι (βλ. σελ. 41) και το φύλλο Βέροιας (βλ. σελ. 37).





No  

---

02





# Τυρόπιτα

## Υλικά

- 1 κιλό ζυμάρι για χωριάτικο φύλλο ή φύλλο Βέροιας
- ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων

## ΓΕΜΙΣΗ

- 1/2 κιλό γάλα πλήρες
- 100 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 500 γρ. φέτα
- 250 γρ. μυζήθρα
- 250 γρ. ανθότυρο
- 250 γρ. κεφαλοτύρι
- 5 με 6 αυγά
- πιπέρι, μοσχοκάρυδο, αλάτι, αν χρειαστεί



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1 ώρα

## ΨΗΣΙΜΟ

1 ώρα και κάτι

Η τυρόπιτα είναι η πιο κλασική ελληνική πίτα. Τη βρίσκουμε παντού, φτιαγμένη με τα ντόπια τυριά. Βέβαια, κυρίαρχο υλικό της ωραίας τυρόπιτας είναι η καλή βαρελίσια φέτα. Εδώ θα σας δείξουμε τη δική μας τυρόπιτα.

## Εκτέλεση

1. Βάζουμε το γάλα με το σιμιγδάλι σε μια κατσαρόλα και το βράζουμε ανακατεύοντάς το συνέχεια μέχρι να γίνει κρέμα.
2. Κατεβάζουμε την κρέμα από τη φωτιά και αφού κρυώσει ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και στο τέλος το αλάτι.
3. Η γέμιση δεν πρέπει να είναι σφιχτή· τη θέλουμε ζουμερή, οπότε, εάν χρειαστεί, ρίχνουμε λίγο γάλα.
4. Στη συνέχεια ετοιμάζουμε την πίτα μας. (Υπάρχει περίπτωση η γέμιση να είναι παραπάνω από αυτή που χρειαζόμαστε. Φροντίζουμε να μην είναι πάνω από ένα δάχτυλο το πάχος της γέμισης.)
5. Την ψήνουμε στους 170° στον αέρα για μία ώρα περίπου μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

## ΦΥΛΛΟ

Στην τυρόπιτα ταιριάζει το φύλλο Βέροιας (βλ. σελ. 37) ή το χωριάτικο φύλλο (βλ. σελ. 35).



No

03

No  

---

03





# Τυρόπιτα



Μεγαλώνοντας στην Κρήτη, έμαθα να αγαπάω το καλοφτιαγμένο φαγητό – άλλωστε η ζωή των Κρητικών σε όλα τα σημαντικά γεγονότα της ζωής τους εμπεριέχει πάντα το φαγητό. Έτσι, είχα –και έχω– την τύχη να γεύομαι και να χρησιμοποιώ πάντα φρέσκες και σπιτικές πρώτες ύλες: να δοκιμάζω το πρώτο, φρέσκο αγουρέλαιο της χρονιάς απλωμένο πάνω σε ζεστό ψωμί από τον ξυλόφουρνο της γιαγιάς μαζί με υπέροχο σπιτικό τυρί. Δίπλα στη γιαγιά έμαθα όλα τα χόρτα του κήπου και του αγρού –έμαθα να ξεχωρίζω αυτό τον μοναδικό πλούτο της Κρήτης– και να τα χρησιμοποιώ στη μαγειρική. Απλά υλικά, και λίγα κάθε φορά, με έναν μαγικό τρόπο δημιουργούν μια υπέροχη συνταγή. Μικρός κοίταζα τη γιαγιά να ανοίγει φύλλο και απλώς μαγεύομουν από το τι μπορούσε να κάνει με αλεύρι και λίγο νερό.

Έτσι, σκέφτηκα να γράψω αυτό το βιβλίο, για να μπορέσω να σας εξηγήσω πόσο εύκολο είναι να μάθετε την τεχνική του φύλλου και να αναβιώσετε στην καθημερινότητά σας τις πίτες που έκαναν οι γιαγιάδες μας παλιότερα. Σας παρουσιάζω, λοιπόν, μια πιο light εκδοχή της πίτας, προσαρμοσμένη στα νέα ήθη και στον έντονο τρόπο ζωής μας. Αναλύω συνταγές από όλο τον ελλαδικό χώρο – οι πίτες, ανάλογα με τις συνήθειες της περιοχής, είναι ψημένες στον φούρνο ή στο τηγάνι. Έχω δανειστεί τις παραδοσιακές συνταγές και έχω προσθέσει τη δική μου προσωπική πινελιά, με σκοπό όχι να τις μεταλλάξω, αλλά να τις δείτε με μια πιο φρέσκια και σημερινή ματιά. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να συνεχίσει την παράδοση στις πίτες της Ελλάδας και να γίνει σύμβουλος για όσους θέλουν να μυηθούν στην τεχνική του φύλλου.

Καλή απόλαυση!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20439