



## Πανεύκολη σπανακόπιτα χωρίς φύλλο

**Μερίδες:** 8-10 **Χρόνος προετοιμασίας:** 25 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 50 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Φυλάμε την σπανακόπιτα καλυμμένη στο ψυγείο για 3 μέρες.

### Υλικά:

- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε λεπτές φέτες
- 1 πράσο, σε λεπτές φέτες
- 2 μέτρια καρότα, χοντροτριμμένα
- 500 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο
- ½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά (προαιρετικά)
- 200 γρ. φέτα ή λευκό φυτικό τυρί, θρυμματισμένο
- 400 ml φυτικό ρόφημα χωρίς ζάχαρη ή γάλα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 400 γρ. φυτικό ή ζωικό γιαούρτι, χωρίς ζάχαρη
- 200 γρ. αλεύρι ολικής
- 100 γρ. καλαμποκάλευρο
- 30 γρ. κορν φλάουρ
- 15 γρ. μπέικιν πάουντερ
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο σε μέτρια φωτιά, για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα καρότα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 λεπτά.

2) Προσθέτουμε το σπανάκι (αν δεν χωράει, σε δόσεις), αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά ακόμα, μέχρι να μαραθεί καλά. Κλείνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τον άνηθο, το μαϊντανό, τη διατροφική μαγιά και τα  $\frac{2}{3}$  του θρυμματισμένου τυριού (αν τα χρησιμοποιήσουμε), ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυώσει.



- 3) Σε μεγάλο μπολ χτυπάμε με σύρμα το φυτικό ρόφημα, το γιαούρτι και 80 ml ελαιόλαδο μέχρι να γίνουν ενιαίο μείγμα.
- 4) Σε μικρότερο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι ολικής με το καλαμποκάλευρο, το κορν φλάουρ, το μπέικιν πάουντερ, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ρίχνουμε το στεγνό μείγμα στο μπολ με τα υγρά και ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε ρευστό χυλό.
- 5) Προσθέτουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ή κουτάλα.
- 6) Λαδώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα το μείγμα ισιώνοντας την επιφάνεια του. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 C° στον αέρα, για περίπου 50 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια του. Αφήνουμε να κρυώσει για 30 λεπτά.
- 7) Σερβίρουμε την πίτα χλιαρή ή σε θερμοκρασία δωματίου.