



## **Κολοκυθοπιτάκια με ζύμη ολικής**

**Μερίδες:** 12-14 κολοκυθοπιτάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 45 λεπτά

Φυλάσσουμε τα πιτάκια καλυμμένα στο ψυγείο για 3 μέρες.

### **Υλικά για τη γέμιση:**

1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
450-500 γρ. κολοκυθάκια, κομμένα σε φετάκια  
¼ ματσάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
2-3 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένα (προαιρετικά)  
160 γρ. τριμμένο φυτικό τυρί ή άλλο τυρί της επιλογής μας, που λιώνει  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)  
ελαιόλαδο

### **Υλικά για τη ζύμη:**

450 γρ. αλεύρι ολικής  
1 κ.γλ. αλάτι (προαιρετικά)  
100 γρ. ελαιόλαδο  
240 γρ. φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη ή άλλο γάλα της επιλογής μας

### **Εκτέλεση:**

1) Σε τηγάνι ζεσταίνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια, αλατοπιπερώνουμε (προαιρετικά) και σοτάρουμε για 7-8 λεπτά ή μέχρι να χάσουν τα πολλά υγρά τους.

2) Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Όταν έρθει σε θερμοκρασία δωματίου ρίχνουμε και το τυρί και ανακατεύουμε να ενσωματωθεί.

3) Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το φυτικό γάλα και ανακατεύουμε με τα χέρια μας μέχρι να σχηματιστεί



μαλακή ζύμη. Την καλύπτουμε με πετσέτα και αφήνουμε σε δροσερό σημείο να ξεκουραστεί για 5 λεπτά.

5) Χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλίτσες (περίπου των 60 γρ.), τις ανοίγουμε με πλάστη σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια, γεμίζουμε με 2 κ.σ. γέμιση, διπλώνουμε και ασφαλίζουμε τις άκρες.

6) Τοποθετούμε τα πιτάκια σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για 25-30 λεπτά ή στο air fryer στους 190°C για 15 λεπτά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.