

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pita farcita alla greca

LUOGO: **Europa / Grecia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 3 ORE PER LA LIEVITAZIONE DEI PANI PITA



La pita è un **pane molto antico** di origine **mediorientale**, tipicamente diffuso nella cucina mediterranea, è **conosciuto anche come pane arabo**. Solitamente il **pane pita** si cuoce in padella, si tratta di un **pane lievitato**, steso a forma di disco con un mattarello, quindi ha la forma perfetta per questo tipo di cottura. Nella nostra ricetta, la Pita farcita alla greca è **cotta in forno** per pochi minuti.

La sua consistenza di questo tipo di pane è molto delicata e fa sì che ben si sposa con i **ripieni dai sapori più forti e speziati**, come possono essere quelli della **cucina greca, mediterranea e mediorientale**

. Oggi abbiamo farcito la nostra **pita fatta in casa** con un buon ripieno di **peperoni e manzo**, l'aggiunta di **yogurt greco** è quel tocco in più che fa la differenza tra una cena "a panini" e una cena degna di questo nome.

Segui la nostra ricetta con **video e passo passo fotografico** per deliziarti con questo goloso panino farcito e prova tutte [le ricette della cucina greca](#).

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Moussaka](#)

[Insalata greca](#)

[Tzatziki](#)

[Polpette con zucchine](#)

COSA SERVE PER FARE LA PITA GRECA

FARINA 00 250 gr

ACQUA TIEPIDA 150 ml

LIEVITO DI BIRRA SECCO o 6 g. di lievito di birra fresco - 2 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaino da tavola

SALE ½ cucchiaini da tè

COSA SERVE PER FARCIRE LA PITA GRECA

FETTINE DI MANZO 400 gr

PEPERONI rossi - 2

RUCOLA 100 gr

YOGURT GRECO 125 gr

FARINA 40 gr

PEPERONCINO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME SI PREPARA LA PITA FARCITA ALLA GRECA

- 1 Per gustare la pita greca farcita interamente home made, partiamo con la preparazione del pane pita: metti la farina in una ciotola, fai sciogliere il lievito in un po' d'acqua e uniscilo alla farina, infine aggiungi anche l'olio.





2 A questo punto inizia ad impastare aggiungendo l'acqua a poco a poco fino a quando tutta la farina è amalgamata.





- 3 Trasferisci il panetto sul piano da lavoro, completa con il sale e lavora, impastando con le mani, per una decina di minuti, fino ad avere un impasto liscio ed elastico.





4 Ungi una ciotola con un filo d'olio, sistema il panetto al suo interno, copri con della

pellicola da cucina e lascia lievitare circa 2 ore e mezzo, al termine di questo periodo l'impasto deve essere raddoppiato.



- 5 Trasferisci il panetto su una spianatoia infarinata e dividilo in quattro parti, forma delle palline e da ognuna ricava un disco sottile il più possibile regolare. Copri nuovamente e lascia riposare altri 30 minuti prima della cottura.





6 Preriscalda il forno a 250 gradi in modalità statica, trasferisci i dischi su una leccarda rivestita con carta forno e cuocili per 8-10 minuti.

Appena cotti, trasferisci i panini dentro a dei sacchetti di carta per renderli ben morbidi.





PREPARAZIONE DEL RIPIENO

- 1 Ripulisci i peperoni privandoli della base, dei semi e dei filamenti interni, poi tagliali a listarelle e sciacquali sotto l'acqua corrente.





2 Taglia la carne a straccetti e condiscila con sale e peperoncino, infine passa gli straccetti in poca farina.







- 3 Scalda un filo d'olio in padella e aggiungi i peperoni, lasciali insaporire a fiamma vivace per qualche minuto. Aggiusta di sale e abbassa la fiamma, a questo punto lascia cuocere per altri 10 minuti, fino a che si saranno ammorbiditi.





4 Quando i peperoni saranno morbidi, aggiungi anche la carne in padella, falla rosolare per qualche minuto, mescolando con un cucchiaio di legno per fare insaporire il tutto, poi spegni la fiamma e unisci anche la rucola. La rucola non va cotta ma va bene che appassisca con il calore della carne.





5 Ora non ti resta che aprire a metà il pane pita e farcirli con il ripieno di carne e peperoni,

aggiungi anche dello yogurt greco per renderli ancora più golosi!





CONSIGLIO

Se ogni volta che hai voglia di mangiare il pane pita non ti va di cucinarlo, ti suggerisco di prepararlo in anticipo e poi congelarlo, ben chiuso in sacchetti per alimenti. Per velocizzare la successiva preparazione puoi già tagliarlo a metà prima di congelarlo.