



## ΠΛΑΣΤΟΣ

### ΥΛΙΚΑ

#### Για τη βάση:

300 γρ. αλεύρι καλαμποκιού  
100 γρ. ελαιόλαδο  
150 γρ. νερό  
αλάτι  
πιπέρι

#### Για τη γέμιση:

1 ½ κιλό χόρτα διάφορα  
(λάπατο - παζί - σπανάκι -  
τσουκνίδα - κολοκυθοκορφές)  
3 κρεμμυδάκια φρέσκα  
1 μεγάλο πράσο (μόνο  
το άσπρο μέρος)  
½ ματσάκι άνηθο  
250 γρ. φέτα σπασμένη  
λίγο ελαιόλαδο,  
αλάτι

#### Για την επικάλυψη (πάνω φύλλο):

300 γρ. καλαμποκάλευρο  
250 γρ. νερό  
100 γρ. ελαιόλαδο

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η περίφημη πίτα με το μοναδικό φύλλο των Τρικάλων είναι ο Πλαστός. Ένας ύμνος στον τόπο και στο χρόνο. Όταν το καλαμπόκι γινόταν το κύριο άλευρο που έθρεφε και ανακάτευε τις γεύσεις, που γέμισε το τραπέζι όταν η αφθονία έλειπε. Σήμερα, έμεινε να μας θυμίζει ότι η φτωχική κουζίνα είναι η πιο πλούσια παρακαταθήκη για τη γαστρονομική μας θέση σε αυτόν τον κόσμο.

Δύο χρυσές στρώσεις χυλού από καλαμποκάλευρο ή αλλιώς μπομποτά, και μέσα του χορταρικά και αρωματικά της περιοχής του νομού Τρικάλων, ξεκίνησαν το ταξίδι τους από τον Τρικαλινό κάμπο και έφτασαν σε κάθε γωνιά του. Ο Πλαστός, πήρε το όνομά του από τη δύναμη της φροντίδας των χεριών που τον έπλασαν και σήμερα προσφέρεται πιο δικαιομέρος από ποτέ!

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Σε λεκάνη ή μπασίνα ρίχνουμε όλα τα υλικά της βάσης και κάνουμε μία ζύμη. Σε ταψί που έχουμε λαδώσει απλώνουμε τη ζύμη.

Ψιλοκόβουμε όλα τα χόρτα και τα μυρωδικά, προσθέτουμε αλάτι και τα τρίβουμε μέχρι να μαραθούν. Μετά προσθέτουμε τη φέτα με το λάδι. Τοποθετούμε τη γέμιση στο ταψί μας. Σε μπασίνα αναμειγνύουμε 100 γρ. καλαμποκάλευρο με 125 γρ. νερό. Ρίχνουμε τον αραιό χυλό που έχουμε πάνω στα χόρτα στο ταψί μας. Από πάνω απλώνουμε τα υπόλοιπα 200 γρ. καλαμποκάλευρου. Ραντίζουμε το υπόλοιπο νερό και ελαιόλαδο. Πατάμε με την παλάμη μας να καλυφθούν τα χόρτα.

Ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C για 50 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η πίτα μας. Σερβίρουμε συνδυάζοντας τη με ξινόγαλο ή γιαούρτι.