

Πεντανόστιμη μανιταρόπιτα με μπεσαμέλ, νηστίσιμη και βίγκαν συνταγή που θα γλείφετε τα δάχτυλά σας! Γίνεται με σφολιάτα αλλά και όποιο άλλο φύλλο προτιμάτε. Και ναι, η σφολιάτα του εμπορίου είναι νηστίσιμη, καθώς δεν περιέχει βούτυρο αλλά μαργαρίνη και φυτικά έλαια. Φτιάξτε αυτή την υπέροχη μανιταρόπιτα με μπεσαμέλ χωρίς γάλα και δεν θα πιστεύετε τη νοστιμιά της!

## Τι θα χρειαστείτε

1 πακέτο σφολιάτα με μαργαρίνη

500 γρ. μανιτάρια

2 κρεμμύδια μέτρια

2 σκελίδες σκόρδο

1 κόκκινη πιπεριά

1 πράσο

Προαιρετικά σουσάμι ή παπαρουνόσπορο για πασπάλισμα της πίτας

Για τη νηστίσιμη μπεσαμέλ:

50 γρ. μαργαρίνη

50 γρ. αλεύρι

400 ml ζωμό λαχανικών

Μοσχοκάρυδο ή σκόνη κάρυ

# Μανιταρόπιτα με μπεσαμέλ νηστίσιμη και βίγκαν

## Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε τα μανιτάρια και τα κρεμμύδια σε φέτες, το πράσο σε ροδέλες, φιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε σε ζαράκια την πιπεριά.

Σε ελαιόλαδο σωτάρουμε τα μανιτάρια και μόλις αποβάλλουν τα υγρά τους προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά. Σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά να γυαλισουν. Βάζουμε ελάχιστο αλάτι και πιπέρι όσο μας αρέσει. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Ετοιμάζουμε τη νηστίσιμη μπεσαμέλ. Σε κατσαρόλα λιώνουμε τη μαργαρίνη, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα. Μόλις ψηθεί λίγο το αλεύρι προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών σταδιακά και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα μέχρι να έχουμε μια λεία υφή. Αν χρησιμοποιήσουμε ζωμό ή κύβο λαχανικών, διαλύουμε την αντίστοιχη ποσότητα για τα 400 ml, δηλαδή δεν βάζουμε ολόκληρο τον κύβο, κάτι λιγότερο από τον μισό, αλλιώς θα είναι πολύ έντονη και αλμυρή η γεύση. Γενικά, προσέχουμε πολύ το αλάτι όταν χρησιμοποιούμε έτοιμους ζωμούς.

Βγάζουμε τη σφολιάτα από το ψυγείο. Αλείφουμε το ταψί μας με μαργαρίνη και τοποθετούμε το πρώτο φύλλο σφολιάτας. Το ανοίγουμε λίγο με τα χέρια μας να πάει στα τοιχώματα του ταψιού, ώστε να μπορέσουμε να κλείσουμε σωστά την πίτα.

Απλώνουμε τη γέμιση και από πάνω ρίχνουμε τη μπεσαμέλ να πάει παντού.

Σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο σφολιάτας και κλείνουμε με τα δάχτυλά μας την πίτα, τσιμπώντας και γυρίζοντας προς τα μέσα τις άκρες.

Με ένα πιρούνι τρυπάμε τη σφολιάτα σε διάφορα σημεία για να ψηθεί καλύτερα και να μη φουσκώσει. Αλείφουμε με λιωμένη μαργαρίνη και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με σουσάμι και παπαρουνόσπορο ή μαυροσήςαμο.

Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 200°C για 35-40 λεπτά περίπου.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε δείτε και την [Πατατόπιτα νηστίσιμη](#)

# Μανιταρόπιτα με μπεσαμέλ νηστίσιμη και βίγκαν

## Βήμα προς Βήμα

1

Σε ελαιόλαδο σωτάρουμε τα μανιτάρια και μόλις αποβάλλουν τα υγρά τους προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά. Σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά να γυαλισουν. Βάζουμε ελάχιστο αλάτι και πιπέρι όσο μας αρέσει. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

2 Ετοιμάζουμε τη νηστίσιμη μπεσαμέλ. Σε κατσαρόλα λιώνουμε τη μαργαρίνη, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα. Μόλις ψηθεί λίγο το αλεύρι προσθέτουμε το ζυμό λαχανικών σταδιακά και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα μέχρι να έχουμε μια λεία υφή. Αν χρησιμοποιήσουμε ζυμό ή κύβο λαχανικών, διαλύουμε την αντίστοιχη ποσότητα για τα 400 ml, δηλαδή δεν βάζουμε ολόκληρο τον κύβο, κάτι λιγότερο από τον μισό, αλλιώς θα είναι πολύ έντονη και αλμυρή η γεύση. Γενικά, προσέχουμε πολύ το αλάτι όταν χρησιμοποιούμε έτοιμους ζυμούς.

3 Βγάζουμε τη σφολιάτα από το ψυγείο. Αλείφουμε το ταψί μας με μαργαρίνη και τοποθετούμε το πρώτο φύλλο σφολιάτας. Το ανοίγουμε λίγο με τα χέρια μας να πάει στα τοιχώματα του ταψιού, ώστε να μπορέσουμε να κλείσουμε σωστά την πίτα.-

4 Απλώνουμε τη γέμιση και από πάνω ρίχνουμε τη μπεσαμέλ να πάει παντού.

5 Σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο σφολιάτας και κλείνουμε με τα δάχτυλά μας την πίτα, τσιμπώντας και γυρίζοντας προς τα μέσα τις άκρες.

6 Με ένα πιρούνι τρυπάμε τη σφολιάτα σε διάφορα σημεία για να ψηθεί καλύτερα και να μη φουσκώσει. Αλείφουμε με λιωμένη μαργαρίνη και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με σουσάμι και παπαρουνόσπορο ή μαυροσήσαμο.

7 Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 200°C για 35-40 λεπτά περίπου. Καλή όρεξη!