

# tarta jabłkowa o migdałowym posmaku

Cudowna w swym smaku, a przede wszystkim o wiele zdrowsza, niż tradycyjna tarta – ponieważ śmietanę zastąpiłam jogurtem greckim, biały cukier – cukrem trzcinowym i sporą część mąki, mąką pełnoziarnistą, co w efekcie w ogóle nie odbiera tarcie swego wyjątkowego dla niej smaku, a za to, wzbogaca ją o cenne wartości odżywcze. Idealne jabłka, do tej tarty – to te „dochodzące” twarde i lekko kwaskowate. Inspiracją była książka: „The America’s Test Kitchen Healthy Family Cookbook”, nie jest to jednak oryginalny przepis, bo sporo pozmieniałam z dużym sukcesem:)

## **Ciasto na tartę:**

- 2 łyżki jogurtu greckiego,
- 2-4 łyżki lodowatej wody.
- 1 szklanka mąki pszennej (140 gram),
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (70 gram),
- 1 łyżka brązowego cukru,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 8 łyżek zimnego masła w drobnych kawałkach (114 gram).

## **Nadzienie:**

- 1/2 szklanki brązowego cukru,
- sok z połowy cytryny,
- 1/4 łyżeczki cynamonu,
- 900 gram obranych jabłek, bez gniazd, pokrojonych w cienkie paski,
- 3 łyżki musu jabłkowego lub drobno utartego jabłka.

## **Lukier:**

- 1/4 szklanki cukru pudru,
- 1 1/4 łyżki chudego mleka,
- 1/4 łyżeczki migdałowego ekstraktu.

## Wykonanie:

### Ciasto na tartę:



1. Jogurt grecki wymieszać z dwoma łyżkami wody w małej miseczce i odstawić do lodówki. Do malaksera wsypać mąki, sól, cukier i wymieszać, dodać schłodzone masło w kawałkach i pulsacyjnie (ok 9 pulsacji) wymieszać całość.
2. Kontynuując mieszanie pulsacyjne dodać miksturę wody z jogurtem greckim, tak długo aż ciasto połączy się w całość ( jeśli potrzeba, dodać pozostałe 2 łyżki lodowatej wody – po jednej za każdym razem w trakcie mieszania)



3. Ciasto na tartę przekładamy w całości wraz z okruszkami na folię spożywczą i formujemy koło o średnicy 15 cm, szczelnie owijamy folią i odstawiamy na godzinę do lodówki.
4. Po godzinie wyjmujemy z lodówki, odstawiamy na 10 minut w temperaturze pokojowej. Po tym czasie przekładamy na ciasto na papier pergaminowy oprószony mąką i z góry przykrywamy tej samej wielkości papierem pergaminowym. Wałkujemy ciasto na koło o średnicy 30 cm -> zdj. 1 Rozwałkowane ciasto wkładamy do lodówki na płaskiej



powierzchni, na 20 minut.

**5. Nadzienie:** w dużej misce mieszamy sok z cytryny, mus jabłkowy, cukier i cynamon, dodajemy pokrojone jabłka i mieszamy całość. Po 20 minutach wyciągamy z lodówki ciasto na tartę, odrywamy górną część papieru pergaminowego. Zostawiając 5 cm margines układamy masę jabłkową tak jak na zdjęciu nr 2.

**6.** Zawijamy ciasto w okrąg, które jest bardzo plastyczne, tak jak na zdjęciu nr 3



**7.** Przekładamy wraz z pergaminem na blachę i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni Celsjusza na dolną pozycję.

Pieczemy około godziny – w połowie czasu obracamy ciasto, następnie zmniejszamy temperaturę do 180 stopni. Tarta jest wypieczona, gdy ciasto jest złocisto-brązowe wraz z zapiekаныmi jabłkami.



8. Upieczone ciasto, które ma prawo wypuścić trochę soków w trakcie pieczenia przekładamy z blachy na raki/kratkę aż się schłodzi ->zdjęcie nr 4

9. Schłodzoną tartę przekładamy za pomocą sporej łypatki na paterę (rysunek nr 5) i przygotowujemy **polewę** (cukier, mleko i migdałowy ekstrakt mieszamy razem). Całą tartę oblewamy delikatnie polewą. Serwujemy na ciepło, choć i schłodzona do temperatury pokojowej smakuje równie wyśmienicie:)