

tarta cukiniowo - pomidorowa

Dziś taki dzień, gdy ma się ochotę na coś niezwykłego, ciepłego, zdrowego i trochę pracochłonnego. Tarty, podobno nie należą do najzdrowszych, ale ta modyfikacja, na pewno nam nie zaszkodzi:). W zasadzie drogą do sukcesu jest ciasto. Ja robiłam je dziś pierwszy raz i z wyniku jestem zadowolona. Czym wypełnimy tartę, zależy już od naszej fantazji, biorąc jednak pod uwagę porę roku, urodzaj pomidorów i cukii, nie mogłam się oprzeć tej wspaniałej dawce jeszcze letniego słońca i witamin:) I oto mój pierwszy przepis!

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej,
- $\frac{1}{4}$ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 1 łyżka cukru,
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli,
- 6 łyżek oliwy z oliwek,
- 4-6 łyżek lodowatej wody,
- $\frac{1}{2}$ szklanki startego parmezanu.

Wykonanie:

1. Mąkę pszenna i pełnoziarnista, cukier i sól należy wsypać do malaksera i wymieszać. W trybie pulsacyjnym, stopniowo dodawać oliwę z oliwek, aż mikstura przyjmie postać gruboziarnistego piasku.
2. Dodać 4 łyżki lodowatej wody i zamieszać pulsacyjnie. Jeśli ciasto się zwiąże, nie trzeba już dodawać wody, w przeciwnym wypadku, stopniowo dodajemy pozostałe 2 łyżki, aż ciasto się zwiąże w całość.
3. Ciasto z malaksera przełożyć do silikonowej formy (ok. 22 cm średnicy), opuszkami palców rozłożyć ciasto

równomiernie, aż po same brzegi. Pracę można sobie ułatwić, rozkładając folię spożywczą, na wyłożone do formy ciasto, dzięki czemu bez problemu, całą dłonią wygładzimy wszelkie nie doskonałości i zgrubienia. Tak przygotowane ciasto do tarty wkładamy do zamrażalnika na ok. 30 minut

4. Rozgrzewamy piekarnik do 190 stopni Celsjusza. Z przygotowanego ciasta usuwamy folię spożywczą i nakładamy podwójną warstwę foli aluminiowej, tak aby przykryć całą foremkę, oraz wysypujemy suchy groch lub fasolę dla obciążenia. Pieczemy na złoty kolor ok 30-40 minut. Usuwamy folię aluminiową. Dno ciasta po wypieczeniu posypujemy startym parmezanem.

Wypełnienie (moja wariacja)

- 3 pomidory pokrojone w plastry,
- 1 cukinia ze skórą, pokrojona w plastry,
- 3 jajka,
- 1 kulka mozzarelli starta na grubych oczkach,
- Kilka łyżek śmietany,
- Odrobina soli, pieprz do smaku,
- Kilka listków bazylii do ozdoby.

Wykonanie:

1. Jajka rozbełtać ze śmietaną, dodać sól i pieprz. Startą na tarce o grubych oczkach mozzarelle, dodać do jajecznej masy.

2. Na wypieczonym cieście tarty ułożyć na przemian pomidory i cukinie. wszystko zalać płynną masą i zapiekać około 30-40 minut w nagrzanym do 180 stopni Celsjusza piekarniku (środkowa pozycja).

3. Wykładamy tartę z silikonowej formy na talerz, zdobimy

bazylią i serwujemy na ciepło, choć i na zimno również smakuje
wyśmienicie:~)!