

Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > [Tarta ze szparagami, suszonymi pomidorami i kozim serem](#)

Tarta ze szparagami, suszonymi pomidorami i kozim serem

★★★★★ (18)



60 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

478 kcal / 1 porcję (332 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 143.84 kcal 7.19%	Białko 6.43 g 12.86%	Węglowod. 13.97 g 5.17%	Tłuszcze 7.40 g 10.57%	Błonnik 1.13 g 4.52%	GDA 7.19%
--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 250g (1 $\frac{3}{4}$ szklanki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Woda mineralna niegazowana - 30g ($\frac{1}{4}$ szklanki)
- Szparagi - 570g (1 $\frac{1}{2}$ garści)
- Cebula - 200g (2 $\frac{1}{2}$ sztuki)
- Por - 130g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
- Pomidor suszony - 56g (8 sztuk)
- Serek kozi - 80g (4 łyżki stołowe)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Ser Gouda - 125g (5 plasterów)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 180 ST. c. Do jednej miski wsyp wszystkie składniki na ciasto: mąkę, masło, 1 jajo, sól, cukier i zimną wodę. Wymieszaj i zagnieć sprężyste ciasto, zawiń w folię i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę.

KROK 2: Szparagi umyj i odkrój z drewniane końcówki. Ugotuj je w wodzie z dodatkiem soli i cukru aż staną się półtwarde (będzie je łatwiej ułożyć na tarcie).

KROK 3: Na patelni rozgrzej masło i podsmaż posiekaną cebulkę i pora.

KROK 4: Schłodzone ciasto wyłóż na podsypany mąką blat i rozwałkuj na grubość ok. 3-4 mm. Wylep nim formę na tartę, ponakłuj ciasto widelcem, wyłóż na wierzch kawałek papieru do pieczenia i obciąż je suchą fasolą lub grochem. Wstaw do piekarnika na 15 minut.

KROK 5: W miseczce wymieszaj rozbite jajka ze śmietaną, dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zetrzyj ser.

KROK 6: Na podpieczone ciasto wyłóż podsmażoną cebulkę i pora, następnie pokrojone w kosteczkę pomidory suszone, szparagi i pokruszony ser kozi. Całość zalej masą jajeczno-śmietanową i posyp miejscami serem.

KROK 7: Piecz ok. 30 minut - aż wierzch lekko się zarumieni.

*Tarta świetnie smakuje także w postaci na zimno. Podawaj z sałatką ze świeżymi pomidorkami i sosem koperkowym.

Smacznego!

- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

