Clafoutis z pomidorkami i pecorino

Żeby przyrządzić tę smakowitą francuską potrawę, słodkie pomidorki koktajlowe piecze się w lekkim puszystym cieście o smaku tartego sera pecorino. Możemy upiec kilka mniejszych placków lub jeden duży i podać je jako bardzo smaczne i oryginalne śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

olej w aerozolu
450 g pomidorków koktajlowych
4 łyżki świeżego szczypiorku, posiekanego
75 g dojrzałego sera pecorino, grubo startego
3 duże jajka
3 białka
45 g mąki
3 łyżki gęstej śmietany
300 ml półtłustego mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Spryskać olejem 4 płytkie żaroodporne naczynia o średnicy 12–15 cm każde. Rozdzielić pomiędzy nie pomidorki i ułożyć je równomiernie. Posypać szczypiorkiem oraz serem.

2) Wbić jajka do miski i ubić je razem z białkami. Stopniowo dodawać mąkę, aż powstanie jednolite ciasto. Dodać śmietanę, i stopniowo dolewać mleko. Wyrobić luźne ciasto. Doprawić solą i pieprzem.

3) Polać pomidorki ciastem, rozdzielając je po równo między 4 naczynia. Posypać dodatkową ilością pieprzu. Piec 30–35 minut, aż clafoutis się zetnie i będzie puszyste
oraz lekko przyrumienione.

4) Wyciągnąć clafoutis z piekarnika i odstawić na kilka minut przed podaniem, żeby pomidorki ostygły.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 310 kcal, 20 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 17 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1,5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock