Karmelizowane tartaletki z cebulą

Cienkie kromki chleba wciśnięte do foremek do pieczenia, posmarowane stopionym masłem i upieczone – z powodzeniem zastąpią ciasto w pikantnych tartaletkach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

12 tartaletek

SKŁADNIKI:

olej w aerozolu plus 1 łyżka
stopionego masła
12 cienkich kromek białego chleba
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 duże cebule, pokrojone w cienkie plasterki (ok. 450 g)
30 g suszonych pomidorów w oleju, odsączonych i grubo posiekanych
2 łyżeczki świeżego tymianku, drobno posiekanego
30 g orzechów włoskich, pokruszonych
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 230°C. Spryskać 12 głębokich foremek do pieczenia niewielką ilością oleju w aerozolu. Wyciąć z każdej kromki chleba krążek 7,5-cm. foremką do wykrawania ciasta. Rozpłaszczyć krążki wałkiem, a następnie wcisnąć je do posmarowanych masłem foremek, lekko fałdując brzegi chleba, aby nadać im kształt dużych muszli.

2) Posmarować chlebowe muszelki stopionym masłem i piec 8–10 minut, aż będą kruche i złociste. Odstawić w ciepłe miejsce do czasu wypełnienia nadzieniem (jeżeli zrobiliśmy je wcześniej, przechowywać w szczelnej puszce).

3) Podgrzać oliwę w dużym rondlu o grubym dnie, ze szczelnie dopasowaną pokrywką. Wrzucić do rondla cebulę i dobrze wymieszać. Dusić pod przykryciem 20 minut, aż cebula zrobi się bardzo miękka.

4) Zdjąć pokrywkę, zwiększyć ogień i smażyć, mieszając, aż cebula się przyrumieni. Zdjąć rondel z ognia i wrzucić do niego suszone pomidory oraz tymianek. Przyprawić solą i pieprzem. (Jeżeli przygotowujemy nadzienie z wyprzedzeniem, ostudzić je i przechowywać w lodówce, a potem podgrzać tuż przed wypełnieniem muszelek).

5) Rozdzielić cebulowe nadzienie do muszelek i posypać posiekanymi orzechami włoskimi. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 115 kcal, 4 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 19 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 1 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock