

Pikantne ciasto marchewkowe z orzechowym spodem

Prażone orzechy poprawiają smak ciasta marchewkowego, a poza tym zawierają korzystne dla zdrowia tłuszcze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

500 g marchewki, obranej i pokrojonej na kawałki
125 g herbatników digestive
50 g orzechów włoskich, lekko uprażonych
70 g orzechów laskowych, lekko uprażonych
60 g drobnego brązowego cukru
1 i 1/4 łyżeczki cynamonu
1 i 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
3 łyżki oleju roślinnego lub oliwy z oliwek
25 g masła, rozpuszczonego
200 g drobnego cukru
1 łyżka mąki
1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
szczypta mielonych goździków
4 duże jajka, lekko ubite
185 ml półtłustego mleka
bita śmietana, do podania (według uznania)

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotować marchewkę do miękkości, odcedzić, rozdrobnić w robocie kuchennym lub rozgnieść widelcem i ostudzić.
- 2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wrzucić herbatniki do robota kuchennego i rozdrabniać, aż powstaną drobne okruchy (lub włożyć do plastikowej torebki i rozgnieść wałkiem do ciasta). Wrzucić orzechy na małą patelnię, prażyć 3 minuty na średnim ogniu, często mieszając, aż się przyrumienią.
- 3) Posiekać je grubo i przesypać do miski. Dodać pokruszone herbatniki, brązowy cukier, $\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu, $\frac{1}{4}$ łyżeczki imbiru i starannie wymieszać. Wlać olej i rozpuszczone masło. Ponownie wymieszać masę. Wylepić nią dno i boki okrągłej, głębokiej formy do ciasta o średnicy 23 cm.
- 4) Połączyć w małej misce cukier z mąką, resztą imbiru i cynamonu, solą, gałką muszkatołową i goździkami. Wsypać do marchewki i z nią wymieszać. Dodać jajka i mleko. Ponownie wymieszać ciasto i wylać na przygotowany spód.
- 5) Piec je około 45 minut. Podawać na ciepło lub na zimno, z bitą śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 453 kcal, 9 g białka, 25 g tłuszczów, 6 g tłuszczów nasyconych, 52 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock