Tarta prowansalska z warzywami

Z ciasta z odrobiną tymianku powstanie smaczny spód do tarty z warzywami. Pomidory, cebula i cukinia zawierają witaminę C, przeciwutleniacze, beta-karoten i likopen, dzięki czemu pomagają w walce z nowotworami i chorobami serca.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

tłuszcz w spreju
2 duże białe cebule, pokrojone w cienkie cząstki
210 g mąki i nieco więcej, do oprószenia
1 i 1/2 łyżeczki świeżego tymianku, posiekanego
1/2 łyżeczki soli
85 ml lodowatej wody
2 łyżki oliwy z oliwek
2 duże cukinie (200 g każda)
4 pomidory, pokrojone w cienkie cząstki
2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
2 łyżki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Spryskać tłuszczem dużą patelnię o nieprzywierającym dnie i rozgrzać na dość dużym ogniu. Zmniejszyć ogień. Wrzucić cebulę, smażyć 20 minut, aż będzie całkiem miękka i lekko przyrumieniona. Przełożyć na talerz.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wymieszać w dużej misce mąkę z tymiankiem i połową soli. Dodawać stopniowo wodę i oliwę, wyrobić ciasto. Oprószyć blat kuchenny mąką. Rozwałkować ciasto na prostokąt o wymiarach 35 x 25 cm lub na koło o średnicy 32 cm. Przełożyć do formy na tartę (okrągła powinna mieć wyjmowane dno). Wyrównać brzegi.

3) Pokroić cukinię ukośnie w plasterki grubości 2,5 cm. Ponownie spryskać patelnię tłuszczem, postawić na średnim ogniu. Włożyć cukinię, smażyć 5–7 minut, aż się przyrumieni.

4) Ułożyć na spodzie cukinię, pomidory i cebulę – rzędami, tak by warzywa lekko na siebie zachodziły. Posypać resztą soli i parmezanem. Piec tartę 20 minut, aż ciasto lekko się przyrumieni. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 314 kcal, 11 g białka, 9 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 49 g węglowodanów, 4 g błonnika, 0,7 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock