Tarta warzywna po prowansalsku

Wykwintna tarta na cieście aromatyzowanym tymiankiem przyrządzana jest z rozmaitych, bardzo zdrowych warzyw.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 duże słodkie cebule pokrojone w plasterki
1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
1 i 1/2 łyżeczki posiekanego świeżego tymianku
1/2 łyżeczki soli
1/2 szklanki bardzo zimnej wody
2 łyżki oliwy z oliwek
2 cukinie (ok. 225 g każda)
4 średnie pomidory pokrojone na plasterki
2 łyżki tartego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) Spryskać duży teflonowy rondel olejem w sprayu i rozgrzać. Zdecydowanie zmniejszyć ogień, wrzucić cebulę i smażyć ją 20 minut, aż będzie bardzo miękka i przyrumieni się na złocisty kolor. Przełożyć na talerz.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. W dużej misce wymieszać mąkę z tymiankiem i 1/4 łyżeczki soli. Dodać wodę i oliwę i wymieszać na niezbyt gęste ciasto. Lekko oprószyć stolnicę mąką i rozgnieść ciasto na prostokąt o wymiarach 40×25 cm lub na okrągły blat o średnicy 33 cm. Złożyć na pół i przełożyć do prostokątnej formy o wymiarach 30×15 cm lub okrągłej tortownicy z wyjmowanym dnem o średnicy 22 cm. Okroić po brzegach.

3) Pokroić cukinię ukośnie w długie plastry grubości 2,5 cm. Ponownie lekko spryskać teflonowy rondel olejem w sprayu i rozgrzać na średnim ogniu. Wrzucić cukinię i smażyć 5–7 minut, aż przyrumieni się
na złocisty kolor.

4) Ułożyć plastry cukinii, pomidorów i cebuli rzędami na cieście tak, żeby nieco na siebie zachodziły. Oprószyć resztą soli i parmezanu. Piec około 20 minut, aż ciasto przyrumieni się na złocisty kolor. Podawać na gorąco lub w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 305 kcal, 9 g białka, 49 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 2 g NNKT, 2 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 354 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock