

# Tarta z dynią

Ciekawy, choć wymagający pod względem liczby składników przepis. Tarta z dynią to potrawa dla wymagających smakoszy.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut (w tym 40 minut pieczenie)

## LICZBA PORCJI:

2 tarty po 8 porcji każda

---

## SKŁADNIKI:

1 dynia piżmowa, obrana i pokrojona w plasterki  
1 mała dynia zwyczajna, obrana i pokrojona w plasterki  
2 łyżki wody  
1/4 szklanki oliwy z oliwek  
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego  
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej  
1/2 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki pieprzu  
60 g mąki  
50 g orzechów pekan, drobno posiekanych  
6 łyżek cukru  
1/2 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej  
1/2 łyżeczki cynamonu  
500 g ciasta francuskiego

1 jajko, roztrzepane  
2 łyżki masła

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Włożyć dynię do miski, poleć wodą. Przykryć i podgrzewać 5 minut w kuchence mikrofalowej, aż dynia zmięknie. Przełożyć do torebki foliowej.

2) Wlać oliwę do torebki. Dodać tymianek, natkę pietruszki, sól i pieprz. Obtoczyć dynię, odłożyć. Wymieszać w misce mąkę z orzechami, cukrem, gałką muszkatołową i cynamonem. Odstawić.

3) Ułożyć ciasto na blachach. Posypać mieszanką orzechów, mąki i cynamonu. Ułożyć na wierzchu na przemian plasterki obu odmian dyni. Pozostawić wolny brzeg szerokości 4 cm.

4) Założyć wolne brzegi ciasta na dynię. Posmarować ciasto jajkiem. Ułożyć na dyni kawałeczki masła. Piec 35–40 minut w temperaturze 190°C, aż ciasto się przyrumieni.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja tarty zawiera 279 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 17 mg cholesterolu, 196 mg sodu, 34 g węglowodanów, 5 g błonnika, 4 g białka