Tarta z warzywami

Każdy kawałek tej smakowitej tarty zawiera dużo błonnika i innych substancji odżywczych, takich jak witamina C i beta-karoten.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

375 g kruchego ciasta
mąka, do oprószenia
350 g dyni piżmowej, obranej
1 czerwona cebula, pokrojona w plasterki
1 łyżka i dodatkowo 1 łyżeczka oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki soli
1 duża cukinia, pokrojona w plasterki
20 g parmezanu, startego
3 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
280 g pieczonej czerwonej papryki ze słoika, pokrojonej w paski

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Rozwałkować ciasto na blacie oprószonym mąką. Ułożyć w formie do tarty o boku 20 cm. Nakłuć widelcem, przykryć folią aluminiową, a na nią wsypać fasolę. Piec spód 15 minut, a następnie jeszcze 5–10 minut, ale już bez folii i fasoli.

2) Pokroić dynię w plastry grubości 0,5 cm. Usunąć gniazda nasienne.

3) Ułożyć dynię i cebulę na blasze do pieczenia, skropić 1/2 łyżki oliwy, posolić i wsunąć do piekarnika. Na drugiej blasze rozłożyć cukinię, skropić ½ łyżki oliwy, posolić i piec 10–12 minut. Gdy będzie miękka, zdjąć z blachy. Dynię i cebulę piec 5 minut dłużej. Zmniejszyć temperaturę do 130°C.

4) Dokończyć przygotowywanie tarty tuż przed podaniem. Posypać upieczony spód łyżką parmezanu. Rozłożyć na nim warstwę cukinii i połowę cebuli. Posypać łyżką parmezanu i łyżką bazylii. Następnie rozłożyć dynię i resztę cebuli, posypać łyżką parmezanu i łyżką bazylii. Przykryć papryką, skropić resztą oliwy i posypać resztą parmezanu. Podgrzewać w piekarniku 10 minut. Posypać pozostałą bazylią i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 384 kcal, 6,5 g białka, 24 g tłuszczów, 6,5 g tłuszczów nasyconych, 38 g węglowodanów, 4 g błonnika, 1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock