Tartaletki dyniowe

Dynia to jedno z tych warzyw, z których można przyrządzać zarówno słodkie, jak i słone dania. Upieczmy tartę dyniową. Zwykle przyrządza się ją z kruchego ciasta, ale my zastąpimy je zawierającym mniej tłuszczu ciastem filo i dodamy świeże owoce. Tartaletki te doskonale smakują z kawą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8 tartaletek

SKŁADNIKI:

360 g dyni
1 łyżka oleju słonecznikowego
15 g masła
3 jajka
215 g chudego mleka w proszku
75 g jasnego cukru muscovado
4 łyżki wiórków kokosowych
sok i skórka otarta z 1 pomarańczy
1/2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki imbiru
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej

4 duże płaty ciasta filo o wymiarach
50 x 28 cm każdy (łącznie ok. 140 g)

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić dynię na kawałki i umieścić w rondlu. Wlać tyle wody, by zakryła dynię i doprowadzić do wrzenia, a potem zmniejszyć ogień i gotować powoli 20 minut, aż będzie miękka. Odcedzić i przełożyć z powrotem do rondla. Ustawić rondel na ogniu i utrzeć gładkie purée. Podgrzewać jeszcze 4 minuty, często mieszając, aż większość wilgoci wyparuje. Odstawić, by dynia ostygła.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. W małym rondlu rozgrzać olej z masłem, aż całe masło się rozpuści, następnie zdjąć z ognia. Nasmarować odrobiną tego tłuszczu 8 okrągłych foremek o średnicy 7–8 cm.

3) Utrzeć jajka, mleko w proszku, cukier muscovado, wiórki kokosowe, skórkę i sok z pomarańczy, cynamon, imbir oraz gałkę muszkatołową w dużej misce, żeby powstało gładkie, lecz niezbyt pulchne ciasto. Dodać purée z dyni i starannie wyrobić.

4) Wykroić z ciasta filo 32 kwadraty o boku 12 cm – po 8 z każdego płata. Ułożyć po 4 kwadraty w każdej przygotowanej foremce, smarując ciasto odrobiną mieszaniny masła i oleju. Układać kolejne kwadraty pod różnymi kątami, by powstała gwiazdka.

5) Wyłożyć nadzienie dyniowe na ciasto. Piec 20–25 minut, aż nadzienie zetnie się lekko. Wyjąć tartaletki z piekarnika i pozostawić w foremkach, by nieco przestygły.

6) Ułożyć na wierzchu każdej tartaletki jeżyny, czarne jagody lub śliwki i poprószyć odrobiną cukru pudru. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 tartaletka zawiera: 180 kcal, 7 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 19 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock