Tarty śródziemnomorskie

Tarty z pesto, pomidorami i serem ricotta przyrządza się szybko z gotowego, rozwałkowanego ciasta francuskiego. Podawać z sałatką z sałaty radicchio lub z białej kapusty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

375 g rozwałkowanego ciasta francuskiego
4 łyżki zielonego pesto
2 duże pomidory, pokrojone w plasterki
250 g sera ricotta
50 g parmezanu, startego
liście rukoli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wyjąć opakowanie ciasta z lodówki i pozostawić zamknięte w temperaturze pokojowej na 20 minut (dzięki temu łatwiej będzie je rozwinąć nie uszkadzając).

2) Przyrządzić spody tart Ostrożnie rozwinąć ciasto, a następnie pokroić na 4 prostokąty równej wielkości o wymiarach około 18 x 11 cm. Ułożyć na blasze i nakłuć na całej powierzchni widelcem. Piec 12 minut, obracając blachę, jeśli tarty rumienią się lub pieką nierównomiernie.

3) Nałożyć dodatki Posmarować każdą tartę łyżką pesto i przykryć rukolą, a następnie plasterkami pomidorów. Ułożyć na wierzchu niewielkie kawałki sera ricotta. Posypać parmezanem i mielonym pieprzem.

4) Upiec Włożyć tarty z powrotem do piekarnika i piec 5–10 minut, aż ciasto się ładnie przyrumieni i będzie chrupkie, a ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 639 kcal, 22 g białka, 46 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 39 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock