Wiejska tarta gruszkowa

Wiejska tarta gruszkowa wygląda apetycznie i pachnie owocami. Zawiera dwa razy mniej kalorii, tłuszczu i węglowodanów niż klasyczny placek gruszkowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

170 g mąki
3 łyżki cukru
1/4 łyżeczki soli
7 łyżek masła, pokrojonego w kostkę
2–3 łyżki zimnej wody

NADZIENIE
150 g cukru
25 g migdałów, uprażonych i posiekanych
30 g mąki
1 i 1/2 łyżeczki suszonej skórki cytrynowej
1/2–3/4 łyżeczki cynamonu
4 gruszki, pokrojone w plasterki

1 łyżka masła

GLAZURA I LUKIER
1 białko
1 łyżka wody
cukier
30 g cukru pudru
1 i 1/2 łyżeczki mleka
1/4 łyżeczki esencji waniliowej
25 g migdałów, uprażonych i posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z cukrem i solą w misce. Posiekać z masłem, aż powstaną okruszki. Dolewać wody i mieszać, aż ciasto będzie jednolite. Rozwałkować na krążek o średnicy 35 cm. Ułożyć na blasze do pizzy.

2) Wymieszać cukier z migdałami, mąką, skórką z cytryny i cynamonem w misce. Włożyć gruszki, obtoczyć je w mieszance i rozłożyć na cieście. Pozostawić wolny brzeg szerokości 5 cm. Ułożyć na wierzchu kawałeczki masła. Zawinąć krawędzie ciasta na gruszki. Roztrzepać białko z wodą.

3) Posmarować ciasto. Posypać cukrem. Piec 45 minut w temperaturze 190°C, aż się przyrumieni.

4) Wymieszać cukier puder z mlekiem i esencją waniliową. Skropić ciepłą tartę. Posypać migdałami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 314 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 24 mg cholesterolu, 131 mg sodu, 49 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock