



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Tarta orkiszowa ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami



Tarta orkiszowa ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (51)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

501 kcal / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 150.50 kcal 7.53% | Białko 9.99 g 19.98% | Węglowod. 9.97 g 3.69% | Tłuszcze 7.83 g 11.19% | Błonnik 1.76 g 7.04% | GDA 7.53 % |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 150g (1 ¼ szklanki)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Bazyliia suszona - 4g (łyżeczka)
- Łosoś świeży, filet - 300g
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomidor suszony - 28g (4 sztuki)
- Szpinak świeży - 350g
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 230g
- Mozzarella - 45g (3 plastry)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na stolnicę wysyp mąkę. Dodaj jogurt grecki, jajko, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, szczyptę soli i pieprzu oraz suszoną bazylię. Z tak przygotowanych składników zagnieć ciasto.

KROK 2: Ciasto podsyp odrobiną mąki i rozwałkuj na cienki placek. Przełóż je do formy na tartę, spód podziurkuj widelcem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez 15 minut.

KROK 3: W międzyczasie przygotuj farsz. Filety z łososia opłucz, odetnij skórę, oprósź solą i polej oliwą z oliwek, a następnie ugotuj na parze (około 10 minut).

KROK 4: Szpinak umyj pod bieżącą wodą i dokładnie osusz, a suszone pomidory pokrój w cienkie paski. Na rozgrzaną na patelni oliwę przełóż suszone pomidory i po około 5 minutach dodaj szpinak. Smaż do momentu jego zwiędnięcia.

KROK 5: Do małej miski wlej mleko. Wbij dwa jajka i roztrzep je. Sos dopraw solą i pieprzem.

KROK 6: Upieczony spód tarty wymij z piekarnika. Połóż na nim pokrojonego w kostkę łososia, szpinak z suszonymi pomidorami i wszystko zalej sosem. Wierzch posyp tartą mozzarellą.

KROK 7: Tak przygotowaną tartę włóż do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika i piecz przez 30 minut.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

