



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



## Tarta orkiszowa ze szpinakiem, łososiem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (57)

50 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**501 kcal** / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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 łosia 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 łosia, 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

