



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > [Dietetyczna tarta z kaszą jaglaną i kalafiorem](#)



## Dietetyczna tarta z kaszą jaglaną i kalafiorem

★★★★★ (17)

🕒 60 minut

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**210 kcal** / 1 porcję (163 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 129.04 kcal 6.45%	🍲 Białko 6.84 g 13.68%	🍞 Węglowod. 14.66 g 5.43%	👉 Tłuszcze 5.19 g 7.41%	🌾 Błonnik 2.49 g 9.96%	<b>GDA</b> <b>6.45 %</b>
--	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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 - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Kalafior - 200g
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plastrów)
- Cebula czerwona - 40g (½ sztuki)
- Por obrany - 30g
- Kapary - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cukinia - 100g

### 👨‍🍳 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. Ostudź.

**KROK 3:** W międzyczasie przygotuj farsz na tartę. Kalafiora umyj, a następnie podziel w dość drobne różyczki. Kaszę jaglaną upraż w małym rondelku do momentu, aż zacznie wydzielać się orzechowy zapach.

**KROK 4:** Suszone pomidory odsącz z nadmiaru oleju, a następnie pokrój na drobne kawałki. Czerwoną cebulę i pora obierz i pokrój w dość cienkie piórka. Cukinię umyj i pokrój na cienkie plasterki.

**KROK 5:** Na upieczony spód tarty wyłóż uprażoną kaszę jaglaną. Następnie dodaj suszone pomidory, kapary i pokrojonego kalafiora.

**KROK 6:** Do oddzielnej miski wybij 3 jajka i dodaj mleko. Dokładnie zmiksuj całość, a następnie dodaj przyprawę. Powstałą masę zalej przygotowaną tartę tak, by weszła we wszystkie zakamarki tarty.

**KROK 7:** Na wierzchu tarty wyłóż plastry cukinii i posiekanego w piórka pora. Posól i posyp ziołami prowansalskimi.

**KROK 8:** Całość wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 30-35 minut, aż masa jajeczna się zestali.

Smacznego!

- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)

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

