



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczana tarta z karmelizowaną gruszką



## Gryczana tarta z karmelizowaną gruszką

★★★★★(5)

🕒 100 minut

🍴 8 osób

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**183 kcal** / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>115.83 kcal</b> 5.79%	🥩 Białko <b>2.14 g</b> 4.28%	🍞 Węglowod. <b>21.50 g</b> 7.96%	🌿 Tłuszcze <b>3.52 g</b> 5.03%	🌾 Błonnik <b>2.47 g</b> 9.88%	<b>GDA</b> <b>5.79 %</b>
-----------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 🍲 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60g (1/2 szklanki)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Woda mineralna niegazowana - 20g (1/4 szklanki)
- Gruszka - 1000g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 20g (4 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

#### CIASTO:

**KROK 1:** Mocno schłodzone wyjęte prosto z lodówki masło pokrój w małe kawałeczki.

**KROK 2:** Do średniej wielkości miski przesiej wszystkie suche składniki ciasta: zmieloną na mąkę kaszę gryczaną, mąkę orkiszową, kakao i sól. Dodaj dwie łyżki ksylitolu. Następnie dodaj pokrojone, zmrożone masło i zacznij ciasto w wyrabiać. W trakcie wyrabiania, dodawaj nieco wody, by kontrolować jego konsystencję. Wyrabiaj do momentu połączenia się wszystkich składników.

**KROK 3:** Powstałe ciasto pokrój na dwie, nierówne części (1 część: 2/3 objętości ciasta; druga część 1/3). Mniejszą partię zawiń w folie spożywczej i włóż do lodówki.

**KROK 4:** Resztę ciasta wyłóż na dno wysmarowanej tłuszczem formy na tartę. Ponakłuj całą powierzchnię widelcem. Na czas przygotowywania masy gruszowej, wstaw formę do lodówki.

#### MASA GRUSZKOWA:

**KROK 1:** Gruszki umyj, obierz ze skórki i pokrój na dość cienkie plasterki o szerokości około 1,5-2 cm.

**KROK 2:** W dużym rondelku (o grubym dnie) rozpuść masło, dodaj syrop klonowy i na końcu gruszki. Doprowad całą do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, gruszki delikatnie przemieszaj i przykryj pokrywką. Gotuj gruszki przez około 15 minut, do momentu, aż gruszki zmiękną. Uważaj, żeby się nie przypaliły.

**KROK 3:** Kiedy gruszki będą już miękkie, usuń je za pomocą cedzaka z soku, przekładając na talerz. Następnie zwiększ ogień (bez przykrycia) i podgrzewaj sos gruszkowy do momentu, aż nieco zgęstnieje. Dodaj

spowrotem gruszki, sok z cytryny i aromat waniliowy i wymieszaj wszystko delikatnie.

**KROK 4:** Wyjmij tartę z lodówki. Wyłóż na nią przygotowaną masę gruszkową.

**KROK 5:** Następnie wyjmij z lodówki zawiniętą część ciasta, rozwałkuj ją na cienki placek. Za pomocą noża podziel je na 3 cm-owe paski. Okładaj na wyłożonej masie przygotowane paski w taki sposób, by utworzyły zgrabną kratkę.

**KROK 6:** Tak przygotowaną tartę wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 45-50 minut w termoobiegu.

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

