



Tarta z burakami i serem kozim

★★★★★(18)



40 minut



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

436 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 175.15 kcal 8.76%	Białko 5.32 g 10.64%	Węglowod. 16.10 g 5.96%	Tłuszcze 10.53 g 15.04%	Błonnik 1.79 g 7.16%	GDA 8.76 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Burak - 400g (4 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Serek kozi - 100g (5 łyżek stołowych)
- Mąka kukurydziana - 70g (4 2/3 łyżki stołowej)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 105g (7 łyżek stołowych)
- Mąka jaglana - 30g (1/4 szklanki)
- Masło ekstra - 90g (18 łyżeczek)
- Woda - 40g (1/4 szklanki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Masło posiekaj wraz z mąką kukurydzianą, mąką pełnoziarnistą, jaglaną i solą. Dodaj wodę i zagnieć elastyczne ciasto. Wyłóż nim formę do tarty, podziurkuj widelcem i wstaw do lodówki na godzinę.

KROK 2: Buraki umyj i obierz, pokrój w plasterki i wymieszaj z oliwą z oliwek. Następnie wyłóż je równomiernie na pergaminie, przypraw solą i pieprzem i piecz w 180 st. przez ok. 25 minut.

KROK 3: Spód tarty wyjmij z lodówki i podpiecz ok. 15 minut. Przez ten czas wymieszaj jaja z mlekiem i dodaj pokruszony ser i przeciśnięty przez praskę czosnek.

KROK 4: Podpieczony spód wyłóż plasterkami buraków. Zalej masą jajeczną i przypraw pieprzem. Piecz ok. 35 minut, na złoty kolor.

Smacznego!

