



Tartă sărată fără gluten

Steps: 4

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

250 g	făină albă fără gluten	150 g	unt 82%
4	ouă	300 g	smântână grasă
250 g	brânză de capră		broccoli
	praz		dovlecel/zucchini
	sos pesto	200 g	somon afumat
	busuioc		sare

Instructions

Imaginează-ți o **tartă fără gluten** umplută cu o compoziție savuroasă de legume, carne sau brânză. Indiferent dacă ești sensibil la gluten, ai boala celiacă sau îți dorești să încerci rețete noi, **tarta sărată** fără gluten poate fi soluția perfectă. Iată cum poți experimenta în bucătărie atunci când pregătești **tarta fără gluten**:

- Experimentează cu diferite tipuri de făină fără gluten: făină de orez, făină de migdale, făină de cocos sau un amestec special de făină pentru tarte;
- Creează umpluturi altfel - de la spanac și ricotta, la tofu afumat, ciuperci și pește.

De ce să alegi o tartă fără gluten:

- Este versatilă - poate fi servită la micul dejun, prânz sau cină, precum și ca gustare;
- Este sănătoasă - bogată în substanțe nutritive și fibre, poate fi adaptată pentru persoane care urmează o dietă vegană sau vegetariană.

Urmând rețeta de tartă fără gluten creată de **Chef Laura Eremia**, vei putea descoperi o rețetă delicioasă și ușor de preparat.

1. Se prepară blatul pentru tartă: se amestecă făina cu untul și cu un ou. Se formează o cocă care se întinde în tavă și se dă la cuptor pentru 5 minute.

Ai nevoie de ajutor la prepararea aluatului pentru tartă? Descoperă sfaturile noastre pentru un aluat de tartă perfect!

2. Între timp, se pregătesc legumele. Se taie pe lung broccolini, iar dovlecelul și prazul se taie rotunde. Legumele se trag rapid la tigaie. Se pune și somonul afumat.
3. Se pregătește umplutura amestecând oul cu smântâna și 2 lingurițe de pesto. Se toarnă jumătate din compoziție în forma de tartă. Peste se așează somonul afumat și legumele. Se toarnă și restul de umplutură în locurile rămase goale. Apoi se presară brânza de capră pe deasupra.
4. Se dă la cuptor la 160°C pentru aproximativ 30 de minute.

Bucură-te de o experiență culinară completă! Descoperă promotiile noastre la ingredientele necesare pentru a crea o masă demnă de un restaurant cu stele Michelin.

Autor: Chef Laura Eremia

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din aceasta categorie.

Tartă sărată fără gluten

Stand 29.02.2024